Новая
энциклопедия для мальчиков

- Школа
- Здоровье
- Компьютер
- Развлечения
- Самооборона
- Личная жизнь

100% реальная книга

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Автор в форме доверительного диалога рассказывает, как быть сильным и здоровым, помогает разобраться в личных проблемах, подсказывает, как чувствовать себя уверенно на кухне, и раскрывает многие другие секреты.

В данной энциклопедии любой подросток найдет ответы на свои вопросы. А автор расскажет то, о чем дети иногда боятся спросить у своих родителей.

Книга написана легко и доступно. Она будет интересна всем подросткам от 12 до 16 лет.

- ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ
  - Приглашение
  - ДЕЛАЕМ СЕБЯ
    - Разные благоглупости, или утренняя гимнастика
    - Реальная самозащита
    - Эта скучная гигиена
    - Скорая помощь самому себе
    - Самый простой способ испортить себе жизнь
  - СТИЛЬ – ЭТО ЧТО?
    - Нужен ли мужчине уход?
    - Что такое «быть стильным»?
  - ШКОЛА
    - Зачем она нужна?
    - Выживание в школе
  - ЛЮДИ ВОКРУГ ТЕБЯ
    - Родители – тоже люди
    - Твои друзья
    - Девушки. Что это за существа?
  - ХОЗЯИН В ДОМЕ
    - Домашняя техника
    - Романтический ужин на двоих
  - ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ
    - Компьютер – игра и не только
    - Ты и компьютерные игры

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Приглашение

Здравствуй, дружок! Ты не будешь против, если я назову тебя так? Когда-то это слово излучало тепло, вызывало расположение и доверие. Давай будем считать, что «дружок» – это хороший старый приятель (старый не в смысле возраста), с которым так приятно поболтать на досуге.

Сколько тебе уже стукнуло? Двенадцать? Тринадцать? Четырнадцать? А может, тебе уже шестнадцать лет и ты уже разучился читать? Впрочем, если ты заинтересовался этой книгой, то это не так. Значит, кроме компьютера, видика, телевизора и многих других интересных, но зачастую пустых вещей, ты желаешь узнать нечто такое, чего не покажут в новостях или в американском боевике. Может быть, ты взял эту книгу из любопытства. Может быть, ты просто купился на красивую обложку и наглое название… Я не знаю. Но что-то подсказывает мне, что ты – не простой мальчишка, который носится по дискотекам и компьютерным клубам, совершенно не заботясь ни о чем ином, кроме того, как достать денег еще на час удовольствия… И если это так, поверь мне – ты не ошибся. Потому что мы, наконец, встретились: ты – неведомый внимательный слушатель, и я – терпеливый рассказчик.

Мы находимся в неравном положении. Ведь слушать всегда труднее, чем говорить. Так что основную нагрузку нашего общения придется нести тебе. Если, конечно, ты захочешь ее нести. Если ты не сбросишь ее с плеч, свернув на более интересные и легкие дороги. Ведь знание – это всегда бремя. В то же время трудно и мне, ведь нелегко рассказывать, не видя глаза своего собеседника. Впрочем, что я говорю! Я вижу твои глаза. У тебя очень мягкие, добрые и умные глаза, мой читатель. Они поймут то, что я хотел сказать. Они оценят скрытый смысл моих слов и простят меня за промахи и ошибки. Любой человек может ошибаться. Это не страшно!

Эта книга предназначена для тебя – человека, вступающего на тропу юности. Это небольшой подарок тебе от того, кто эту тропу уже прошел.

В пору моей юности был популярен молодежный фильм «Курьер». В основе сюжета – жизнь одного чрезвычайно оригинального тинейджера, который ищет свое место в жизни. В финале фильма есть забавная сценка, когда главный герой спрашивает своего сверстника, толстоватого увальня Базина, есть ли у него мечта. На что тот отвечает, что его мечта – это купить пальто. Дескать, зимой в куртке ходить – небольшое

удовольствие. И молодой человек отдает свое новенькое пальто Базину, указав при этом, чтобы он носил пальто на здоровье и «мечтал о чем-нибудь великом». Эта фраза могла бы послужить лозунгом для немалого количества юношей нашего времени.

В самом деле, вряд ли мечта даже о самой крутой дубленке может быть целью жизни. Но давай подумаем: о чем же тогда мечтаем мы сами? Разве не об этом: о классных куртках, компьютерах, велосипедах.

Впрочем, я уверен, что твои мечты более серьезны. Уж кто-кто, но ты не станешь заниматься глупостями. У тебя наверняка серьезные намерения. Уж конечно, ты знаешь, чего хочешь добиться в этой жизни. Это означает, что ты собираешься реализовать себя.

Только вот незадача: а что значит для тебя быть «реализованным»? Может быть, ты не воспринимаешь это слово. Может быть, оно кажется тебе неподходящим, режет слух? Честно говоря, мне тоже. Вполне возможно, что ты вовсе никак не собираешься реализовываться или быть реализованным, как залежалый товар?

Поэтому если ты хочешь понять в этой жизни больше, чем твои сверстники, не привязывайся к словам. Ищи в них смысл.

А что люди вкладывают в слово «реализованный»? Решительный, стойкий, умный, расчетливый, надежный, самостоятельный. Тот, кто умеет за себя постоять. Тот, кто в этой жизни – на высоте. Тот, кто достиг того, чего хотел. Разве ты не хотел бы быть таким? Разве есть человек, который хочет быть бедным и больным, вместо того? чтобы быть богатым и здоровым? То-то же! Так что давай подумаем вместе, а кем бы ты хотел быть в этой жизни? Нет, я вовсе не о профессии. Это было бы слишком просто. Я о том, как ты видишь свою взрослую жизнь. Чему ты хочешь посвятить ее? Может быть, ты думаешь, что чему-то посвящать жизнь не нужно? Что это – лишь пустые лозунги глупых фанатиков? Тогда я тебе завидую. Завидую, потому что человек не задумывается над такими вещами, когда в его жизни все идет «тип-топ».

Когда ты живешь полнокровной жизнью, тебе просто некогда задумываться над ее смыслом.

Если же ты ждешь от жизни чего-то большего и не ценишь то, что есть у тебя сегодня. Если ты все еще ждешь от жизни чуда – то я тебе очень сочувствую, парень. Это означает, что ты, к несчастью своему, имеешь философский склад ума. Ты никогда не поймешь счастья тех, кто удовлетворяется, как Гайдаровский мальчиш-плохиш, «бочкой варенья и ящиком печенья». Тебе всю жизнь будет чего-то недоставать.

Но утешься, мой друг: тебе будут доступны такие радости, которых никогда не познают многие твои сверстники. Может быть, ты познаешь тонкое очарование хороших книг. Возможно, ты сумеешь разглядеть первозданную красоту природы. Или почувствовать неуловимое прикосновение другой человеческой души. А это, поверь мне, прекрасные ощущения.

Но не забыл ли ты, с чего мы начали разговор? Помнишь, я спросил у тебя, каким ты себя видишь в этом мире. Конечно, я не могу знать твой ответ. Я обычный человек, я не обладаю телепатией. Да и ответ, собственно, нужен не мне. Ответ нужен тебе.

Потому что, если ты не видишь цели, ты не знаешь, куда тебе идти.

Но хватит о грустном. Пока еще у тебя вся жизнь впереди. Верно? Ты согласен со мной? Вот ты и попался, малыш! Потому что это самая большая ловушка. Слишком многие ждут лучшей жизни вместо того, чтобы в каждый конкретный момент делать ее интересней. А тот факт, что впереди у нас еще о-о-чень много времени, о-о-чень здорово расслабляет. А времечко, скажу тебе по секрету, медленно тянется лишь в детстве. Потом оно бежит со скоростью курьерского поезда. И если ты сегодня оставишь что-то на завтра… А завтра на послезавтра… А потом еще отложишь на денек… То вероятность того, что к старости ты будешь горько упрекать себя за «бесцельно прожитые годы» приблизится к 100 %. Впрочем, чего это я вдруг о старости… Нам до совершеннолетия еще дожить надо. Поэтому не забивай себе голову лишними проблемами.

Секрет успешной жизни любого человека состоит в том, чтобы точно знать, что нужно делать в каждой конкретной ситуации. Вот в этом, мой милый друг, я и постараюсь тебе помочь. А начнем мы с самого простого: каким ты хочешь увидеть себя в недалеком будущем и как этого достичь. Итак, приготовься: наша первая глава – о том, как нам «создать» самого себя, то есть свое тело. Ибо достаточно сложно испытывать от жизни удовлетворение, имея больной и хилый организм. Тогда переходим к делу.

ДЕЛАЕМ СЕБЯ

Разные благоглупости, или утренняя гимнастика

Знаешь, я вряд ли буду удивлен, узнав, что ты не слишком-то интересуешься своим здоровьем. Более того я был бы в ужасе, если бы ты постоянно копался в медицинских справочниках или таскался по кабинетам врачей. Потому что беспокоятся по поводу здоровья те, у кого проблемы либо с организмом, либо с головой. Надеюсь, тебя сия чаша миновала. И это прекрасно. Однако вот что интересно: в жизни нет ничего вечного, и то, что еще вчера казалось незыблемым, сегодня становится совсем иным. Так и со здоровьем: сегодня ты кажешься себе железным человеком, а завтра, глядишь, скрутит, как улитку. И не поймешь, откуда возьмется болезнь.

Да, мой друг. Именно так. Несмотря на потрясающие успехи медицины, возможности этой науки достаточно скудны. Иногда кажется, что современный врач знает о лечении, пожалуй, не больше, чем средневековый лекарь.

Похоже, ты не слишком веришь в мои слова. Ведь это невозможно: в средневековье не знали, как лечить чуму и не представляли, откуда берется туберкулез. Древние врачи не ведали пенициллина и слыхом не слыхивали о микробах.

Тем не менее эти люди довольно успешно лечили разные хвори, и даже такие, перед которыми современная медицина опускает руки. Но нас, собственно, интересует вовсе не средневековая медицина. Нас интересует, будем ли мы и через год или два также веселы и бодры, также энергичны и жизнерадостны, как сегодня.

А может быть, тебе уже теперь кажется, что жизнь – это мучительная и невыносимая штука? Возможно, ты уже успел «заработать» язву на школьных булочках или близорукость от непомерного чтения? Или у тебя какие-то другие проблемы, о которых тебе и говорить-то не хотелось бы? Тогда эту главу ты должен прочитать особенно внимательно. Потому что в ней как раз описан способ, который поможет тебе снова стать сильным, здоровым и жизнерадостным.

Надеюсь, ты смотрел замечательный советский мультфильм «Остров сокровищ»? Там улыбается весельчак доктор Ливси, и скромный парнишка Джим Хоккинс попадает в одну крайне неприятную переделку, из которой, впрочем, выходит победителем. В видеокомментарии зрителя так и предупреждают:

«Не беспокойтесь! Этот страшный пират ничего не сделает

Джиму. Потому что Джим каждый день делает…»

Помнишь, что делает Джим каждое утро? Конечно – **утреннюю зарядку**. Вроде бы сущая ерунда, но как действует!

Безусловно, можно подыскать более интересные занятия. Зачем тратить время на какую-то зарядку, если можно попрактиковаться в *тайском боксе*, чтобы быстро и надолго поотбивать ноги своим товарищам по футбольной команде. Или, к примеру, затариться книжками про ниндзютсу, и уж тогда соседям точно житья не будет. Все это чрезвычайно интересно, не спорю. Более того: я и сам бы хотел добиться мастерства в этих полезных и очень эффектных искусствах.

Тайский бокс также занятие исключительно нужное. В самом деле, обезвредить любого маньяка с помощью пары мощных лоукиков для настоящего тайца не составит никакой проблемы. Действительно, крутые парни, которые занимаются муай-тай, зачастую чувствуют себя королями двора и наводят ужас на всех, кто помладше да послабее. В самом деле, тайский бокс довольно эффективен в драке. Это положительная сторона. Теперь о грустном. Тренировки тайцев я видел не по телевизору. Вживую. Зрелище, скажу тебе, не для слабонервных. Смысл тайского бокса прост как пареная репа. Это проверка, у кого кость окажется крепче. Самый распространенный удар в муай-тай – круговой нижний удар голенью – блокируется не просто, а очень просто. Развернешь колено наружу – и голень соперника встретится не с мышцами твоего бедра, а с твердой костью твоей же голени, и такой «контакт» заканчивается, как правило, переломом. Чьей ноги? Проигравшего, естественно. Тренировки тайцев очень часто заканчиваются тяжелыми травмами. Тебе нужны отбитые ноги и голова? Если да, то отправляйся в ближайшую секцию тайского бокса. Нет – иди к мастеру ушу или айкидо.

Остается еще один вариант – стать настоящим *ниндзя*. Вот уж действительно стоящее занятие, которому можно посвятить жизнь. Ведь пригодится не только в драке, но и вообще во всех сферах жизни. Это искусство незаметно подкрадываться к человеку или исчезать практически на глазах – о таком ведь только мечтать можно! Целиком «за»! Ищите хорошего учителя, надежную секцию и – вперед. Ах, чуть не забыл… Маленькая заминочка. Последние мастера ниндзютсу, кажется, вымерли еще в прошлом столетии. В Японии, конечно. На их родине. Их искусство считается утраченным. Но это – у японцев. Что они понимают в ниндзях! Мы будем учится на американских пособиях и видеофильмам у российских мастеров, которые сами, может быть, в детстве даже самбо не занимались. Подойдет такой вариант? Наверное, вряд ли. Я свой организм, например, не на

помойке нашел, чтобы отдавать его на эксперименты какому-нибудь доморощенному «ниндзя».

Еще одно «но». Все эти великолепные занятия, как и многие другие, обычно сложны в усвоении, требуют, чтобы им посвятили не просто пару часов в неделю, а всю жизнь (либо очень значительную часть этой жизни!), и требуют определенного фанатизма. Если этих условий у тебя не наблюдается, то приниматься за изучения этих непростых дисциплин попросту нет смысла. Мы же люди практичные, нам нужен результат. А самый быстрый результат дают самые простые вещи.

Для поддержания нашего организма в хорошей форме самая простая, а значит, и самая эффективная вещь – это утренняя зарядка.

Я не стану тебя убеждать в пользе зарядки. Потому что знаю, что ты не с пальмы свалился и уж, конечно, слышал, насколько полезно разминаться по утрам. Может быть, ты читал об этом в умных книгах. Возможно, тебе говорили об этом учителя или врачи. А может, тебе повезло с родителями, которые сами каждый день выполняют физические упражнения. Я лишь сообщу тебе кое-какую конфиденциальную информацию, которую не так-то просто найти. И еще дам несколько полезных советов, хотя у меня самого от слова «полезный» сводит зубы: почему-то зачастую вредное оказывается более интересным или вкусным, чем полезное. Я, например, жутко люблю слоеные торты и состоящую из химии Пепси-колу, хотя прекрасно знаю, что овсяная каша и морковный сок гораздо полезнее. Да, я знаю, что толстые меньше живут. Зато они больше едят. Впрочем, иногда удается совмещать приятное с полезным, и как раз о таком варианте я хочу с тобой поговорить.

Знаешь ли ты, какое это удовольствие – приниматься за новое дело? Ты когда-нибудь чувствовал на своей шкуре, что это за ощущение – «вырасти в своих глазах»? Это ведь не просто красивая книжная фраза, не абстракция или нечто, не имеющее отношения к реальности. Это настоящее ощущение, объяснить которое словами нельзя, как нельзя объяснить слепому, что такое радуга.

Есть еще одно незабываемое ощущение, которое можно получить только от спорта. Это ощущение называется «мышечной радостью». Это когда твои мышцы, разогретые хорошим усилием, начинают петь победную песню.

Теперь о практической стороне дела. Гимнастика, выполняемая по утрам, даст мышцам прекрасный тонус. Что это значит? Это значит, что твои мышцы станут сильнее, гибче, прочнее, и смогут быстрее откликаться на твои приказы. В этом

отношении у зарядки нет конкурентов. Различные виды спорта, как правило, развивают весьма специфические качества, которые тебе в обычной жизни могут никогда и не пригодиться. Многим ли понадобится искусство грести в узкой лодке, стоя на одном колене? Или умение попадать мячом в корзину? Или виртуозная езда на коньках? Конечно, любой вид спорта развивает и силу, и выносливость, и многие другие качества. Это бесспорно. Однако эти качества нацеленные на выполнение какого-то отдельно взятого действия. Выносливость марафонца совершенна не та, что у борца. Сила штангиста – совсем не та сила, которую демонстрирует пловец или гимнаст. Поэтому один спортсмен редко добивается успехов в разных видах спорта. Хороший бегун вряд ли станет хорошим лыжником. Поэтому, братец кролик, от зарядки нам никак не отвертеться.

И еще одна немаловажная деталь. Пока ты молод, для тебя это прозвучит не слишком актуально. Если, конечно, ты здоров, как бык. Если же ты часто простужаешься, тебя замучили хвори и постоянная слабость, если ты просыпаешься уставшим и проводишь весь день, как во сне – значит, этот аргумент для тебя будет самым убедительным:

Зарядка дает здоровье.

В отличие, заметь, от того же спорта, который это здоровье отнимает. Не веришь? Спроси у старых спортсменов, которые отдали спорту свою молодость. Думаю, у твоего папы найдется парочка друзей, которые серьезно занимались спортом? Поинтересуйся, как они себя чувствуют. Как сердечко? Не болит ли голова? Не сводит ли ночами спину? Ответы тебя очень удивят. Ведь в школе о спорте говорят совсем иное…

Вот маленький секрет: то, что говорят в школе о спорте, относится на самом деле только к оздоровительной гимнастике. И еще – к утренней зарядке.

Спорт же – это постоянное переутомление, это растяжения, ушибы, хронический стресс, это посаженное сердце и фокусы с давлением. И тебе это надо?!!

Итак, занимаясь по утрам, ты обеспечишь себе гарантированную бодрость на весь оставшийся день, укрепишь мышцы и сухожилия (а без крепких сухожилий «накачанные» мышцы – это сущее проклятие, поскольку слабые связки при сильных мышцах превосходно рвутся). Причем положительно на организм действует любая зарядка, даже самая простая, потому что улучшается обмен веществ, расширяются кровеносные сосуды, по которым быстрее бегает кровь, питая ткани и мышцы живительной энергией. Увеличивается потребление кислорода, и в организме активно проходят процессы окисления. Помнишь, что

такое огонь? В процессе горения тоже идет окисление. Так и в организме сжигаются разные ненужные и вредные вещества, когда мышцы активно работают. Ты наполняешься энергией, часть из которой, конечно, пойдет самим мышцам – ведь они работают, совершая движения. Но часть останется с тобой на весь день, и позволит провести его гораздо насыщеннее. Неплохо, не правда ли? Однако спешу тебя предупредить: делать по утрам зарядку – занятие нелегкое. И требует силы воли.

Конечно, первый день ты легко вскочишь с постели. Ведь дело новое, увлекательное, сулит многочисленные бонусы. Почему бы не попробовать? На второй день подниматься будет труднее. Результаты пока нулевые (так и должно быть, результат любит регулярность), а рано вставать как-то не особо хочется… На третий день ты решишь поспать лишний часок. Тем более что по утрам шевелиться не больно-то и хочется. Если ты продержишься три дня – это уже событие. Но если сможешь заниматься целую неделю без перерыва – это настоящий подвиг. Тогда можешь собой гордится. Через месяц тебя за уши не оторвешь от зарядки. Не веришь? Правильно. Не надо брать на веру то, что можно проверить на собственной шкуре. Проверь. Может быть, я и не прав? Всего один месяц.

А теперь к делу. Разновидностей утренних зарядок существует великое множество. Есть простейшие – например «студенческая». Заключается в утренней пробежке за ускользающим троллейбусом. Есть более сложные, как большинство утренних комплексов китайского цигуна. Впрочем, постараемся следовать золотой середине. То есть избегать как излишней простоты, которая, как известно, иной раз хуже воровства, так и излишней сложности.

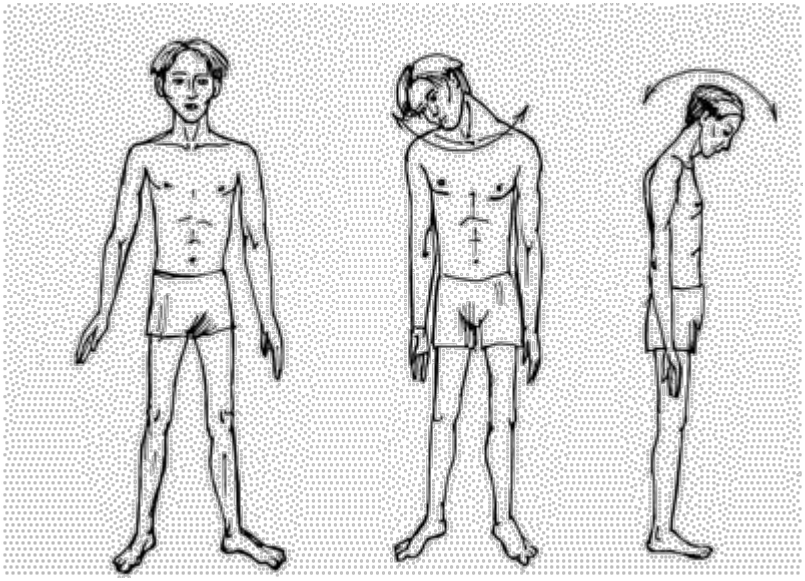
Итак, просыпайся, соня! Кто рано встает, тому в карты везет… Верно? Известнейший мастер каратэ Масутацу Ояма советовал начинать утреннюю гимнастику еще в постели. Что ж, можно и так. Кошка вон тоже разминается, не вставая с коврика… Вот и тебе можно потянуться, вытянув ножки да ручки богатырские, да похрустеть косточками молодецкими. Чем не гимнастика? И вставать с постели уже проще.

Заправив постель, открывай форточку, если она еще не открыта. Может быть, ты имеешь мудрую привычку отворять форточку на ночь, что очень хорошо, за исключением погодных ненастий, когда за окном минус тридцать. Также избегай сквозняков – вещь коварная, причем при любой температуре воздуха. Что? Холодно? На улице зима? Ну, ты даешь! Ты что – девочка? Книгу-то я, кажется, писал для мальчишек. Ничего не холодно. Холодно в Норильске. Если немножко прохладно, то это

только придаст тебе энергии. Будешь быстрее шевелиться. Ну, если дует морозным ветерком – прикрой форточку и двери комнаты. И хватит пищать! За дело!

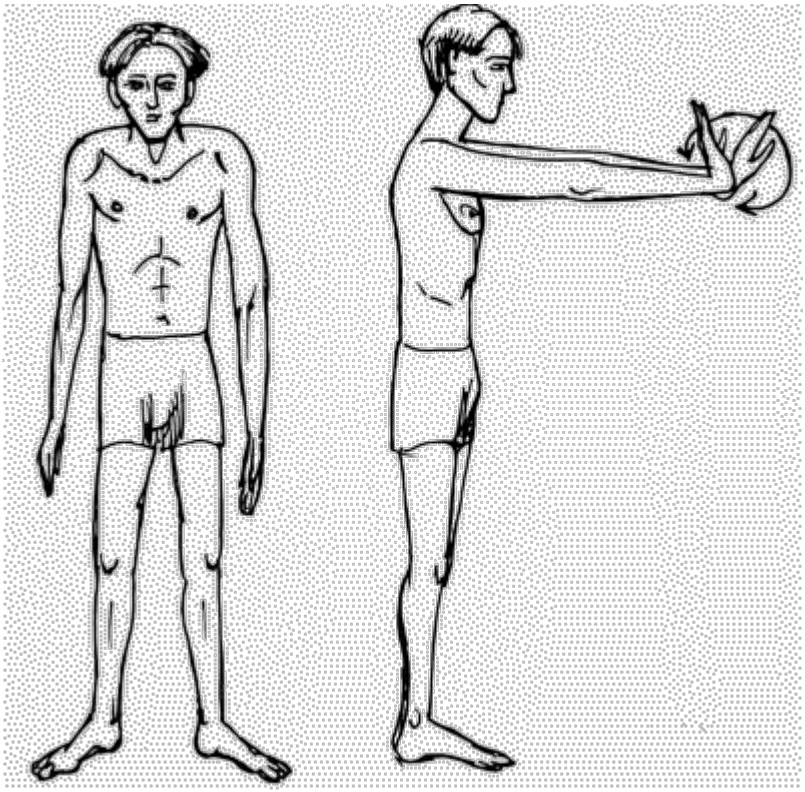
Традиционно разминку советуют начинать с головы. Голова, в общем, довольно малоподвижная часть тела, поэтому под разминкой головы подразумевают разминку шеи. Исходное положение: стоя, ноги – на уровне плеч, спина прямая. Расслабься. И начинаем:

1. Повороты головы влево-вправо. «Киваем» головой вперед-назад. Напоследок – вращение ею же по часовой и против часовой стрелки. Количество повторов – на твой вкус. Можно два-три, можно – десяток.

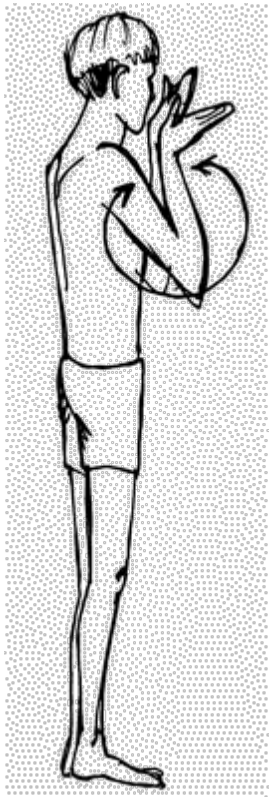


2. Далее поднимаем плечи вверх – жест удивления, опускаем. Вращение плечами назад и вперед. Несложно? Идем далее.

3. Руки – вперед. Вращение кистей по часовой и против часовой стрелки. Не опуская рук, «натягиваем» кисти рук «на себя». Пальцы держи прямо! Теперь кисти сгибаются вниз («смотрят» в пол). Пусть напрягается предплечье. Эти мышцы работают очень часто, поэтому крепкие предплечья пригодятся любому.

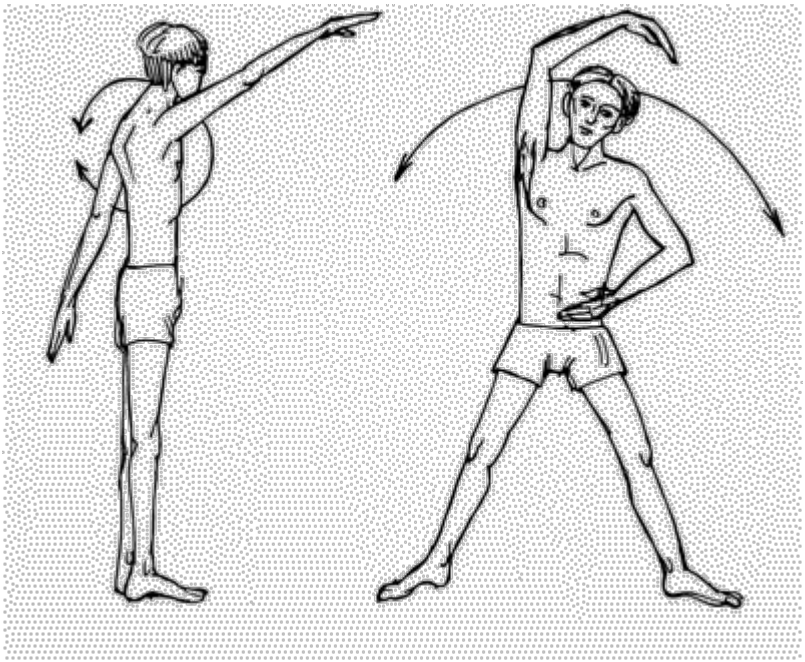


4. Теперь давай сделаем «жернов». Это вращение локтями. Кисти рук при этом описывают круги. Со стороны кажется, что мы вращаем жернов. Веселое упражнение.



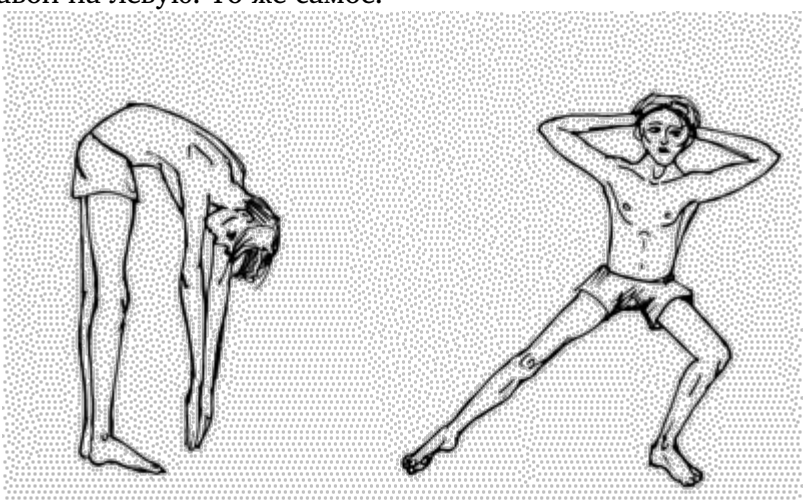
5. Теперь попробуй выпрямить руки. Начинаем одновременные вращения прямыми руками в плечевом суставе. Особое усилие нужно прикладывать, когда руки проходят за спиной. Несложно?

6. Теперь расставим ноги на двойную ширину плеч. Полусогнутая правая рука – над головой. Совершаем двойные наклоны в левую сторону – первый полегче, мягкий; второй – глубже и интенсивнее. Сразу меняем руки и «кланяемся» вправо. Повторы делай по своему усмотрению.



7. Двойной наклон вперед. Коленки не гнутся, вся нагрузка – на спину. Первый наклон – мягкий и неглубокий; второй – глубже и энергичнее, как в предыдущем упражнении. Сразу же за наклонами следует мягкий, но качественный прогиб назад. И так несколько раз…

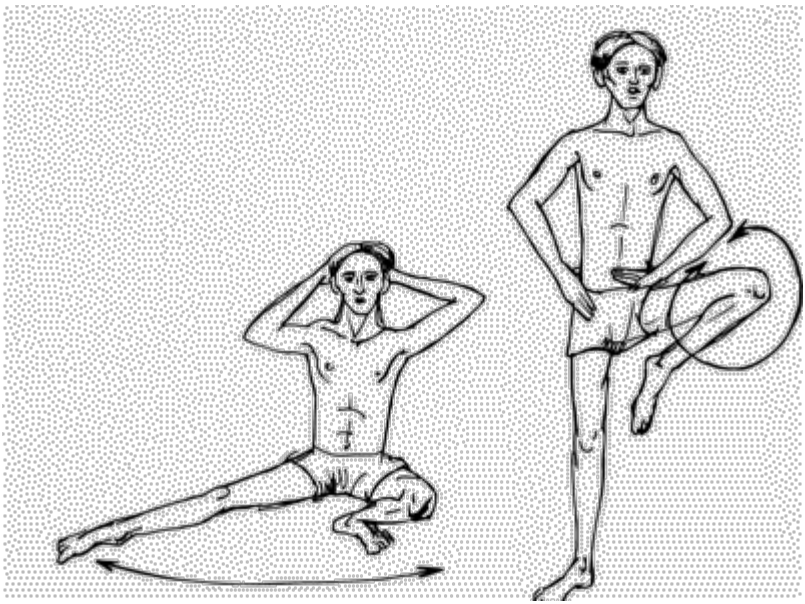
8. Ноги еще шире. Сгибаем правую, переносим на нее вес тела. Тянемся к левой ноге. Меняем ноги, перенося центр тяжести с правой на левую. То же самое.



9. Теперь упражнение посложнее. Попробуй из предыдущего положения сесть на пятку правой ноги, вытянув левую ногу в сторону. Фокус вот в чем: в этом положении правая нога должна быть полностью согнутой, а ее стопа, как и стопа левой, целиком

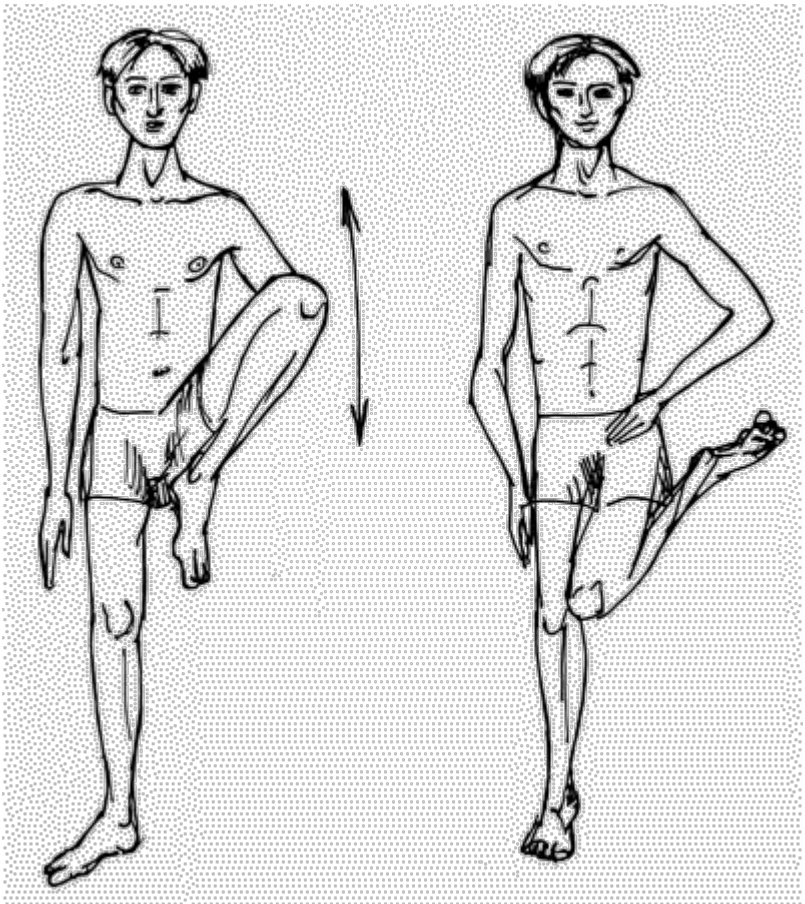
лежать на полу – ни пятка, ни носок не отрываются от пола. Левая же – полностью прямая. Если ты падаешь на попу, не сумев удержать равновесия – наклонись вперед. Помни: ни пятка, ни носок от земли не отрываются! Теперь самое трудное: перемещаемся на другую ногу, не отрывая при этом стоп от пола! Что, не сладко? Ничего, дальше легче пойдет.

10. Вставай. Исходное положение еще помнишь? Теперь подними колено. Правое или левое – неважно. Главное – не оба сразу. Вращение коленом – по кругу. Затем, естественно, ноги меняем.



11. Похожее упражнение, только теперь коленом достаем до плеча. Нет-нет, спину гнуть не нужно! Я же сказал: коленом до плеча, а не плечом до колена.

12. Ну, а напоследок – попрыгаем на месте. Работают только лодыжки, но не бедра. Это значит, что коленки почти не сгибаются. Для начала прыгаем на двух ногах. Затем – только на левой. Теперь – только на правой. И попеременно.



Все. Теперь просто встряхни поочередно левую и правую ногу. Вдыхаем. Расслабленные руки поднимаются вверх, застывая над головой как раз в том момент, когда вдох оканчивается. Вся усталость собирается над головой, как в большом тяжелом мешке. Ты должен чувствовать этот мешок. Чувствуешь? Хочется его бросить? Бросай! Выдохни – и брось его в пропасть, наклонившись вперед. Руки, освободившись от тяжести, свободно болтаются вдоль тела. Повтори разика три, и хватит. Теперь можно чистить зубы и – на кухню.

Это зарядка восточного типа, и все движения нужно выполнять мягко и плавно. Как будто ты на время стал кошкой. И еще – все движения согласованы с дыханием. Усилие – выдох. Секунда расслабления – вдох. Ничего сложного, не так ли? А пользу от такой простой гимнастики ты ощутишь очень скоро.

Впрочем, если подобная простота кажется тебе слишком пресной, можно предложить кое-что посложнее. Например, Шаолиньскую гимнастику юноши, которая некогда практиковалась юными китайскими бойцами в легендарном монастыре.

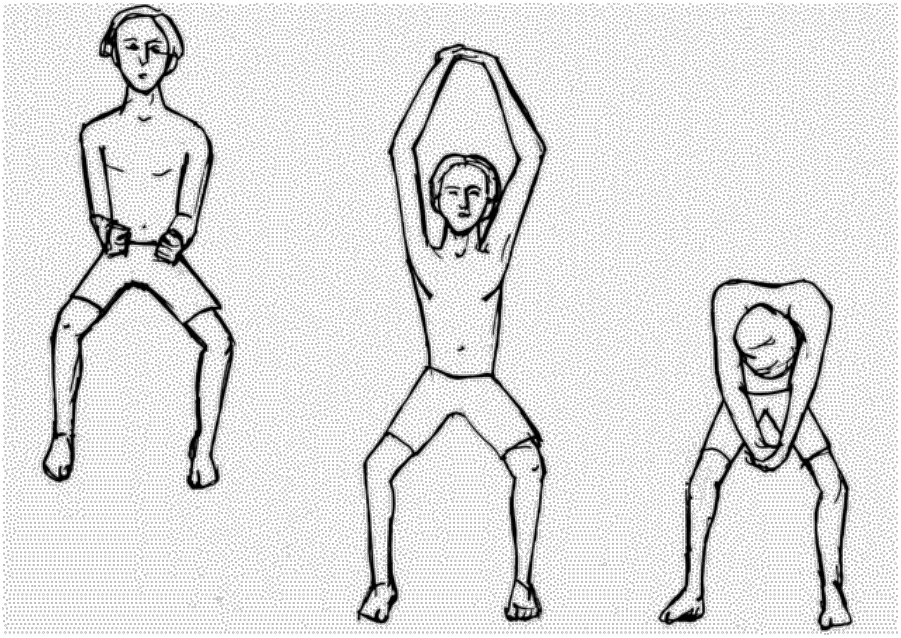
Для начала несколько слов о самой гимнастике. Гимнастика юноши состоит из восемнадцати упражнений, которые предназначались для тренировки совсем юных монахов. Она являлась базой для всех видов ушу, так как включала многие основные стойки и движения, используемые в этом боевом искусстве. Кроме того, Гимнастика юноши наполняла тело энергией Ци, делала кости крепкими, а мышцы эластичными.

Итак, приступим. Названия движений будут цветастыми и образными, и в них следует вслушиваться, ибо уже в самом названии кроется секрет выполнения. Итак, исходное положение – основная стойка ушу – Мабу. Что такое Мабу? Это целая философия. Но так как теперь я пишу не философский трактат, а всего лишь сборник полезных советов, то открою тебе лишь основу. Мабу – в переводе с китайского «позиция всадника», или «поза лошади», является основой ушу. Выполняется она несложно: нужно расставить ноги на двойную ширину плеч (или чуть шире), присесть, выпрямить спину. Теперь тонкости. Колени в Мабу разворачиваются наружу, но никак не сворачиваются внутрь. Нам нужна именно позиция всадника, а не правого полузащитника, который защищает от удара свой пах. Носки ног «смотрят» прямо вперед, стопы параллельны друг другу. Животик чуть подтянут вперед, чтобы попа не торчала наружу, как у Дональда Дака. В то же время чересчур втягивать живот не нужно – иначе у тебя будет вид человека, который ждет пинка по мягким тканям. Теперь обрати внимание на колени. Представь, что от коленной чашечки к земле тянется ниточка с грузом. Так вот, грузик этот не должен быть впереди кончиков пальцев, ибо тогда разрушается целостность позиции. Колени должны «смотреть» в стороны, а не вперед. Центр тяжести – в центре ступней, но никак не на пятках или на носочках. Вот и хорошо. Теперь самое главное – голова. Голова держится на шее естественно, без напряжения. Подбородок слегка опущен. У тебя должно быть ощущение, что к твоей макушке прикреплена невидимая нить, которая держит все твое тело. Как раз в этом и заключается изящность и легкость движений мастеров ушу. Теперь о руках. Руки находятся на пояснице, кулаки областью ладони вверх покоятся на тех тазовых мышцах, которые ты наверняка отмечал у греческих и римских статуй. Локти прижаты к телу и не расходятся в стороны – это основа любого удара как в восточных единоборствах, так и в западном боксе. Плечи опущены и не поднимаются вместе с движениями. Представь, что твой плечевой сустав «привязан» к ребрам и не может от них оторваться. Зачем это нужно, я объясню тебе позже, когда мы займемся самозащитой. Главное в позиции Мабу – тело должно быть расслабленным. Хотя на первых порах

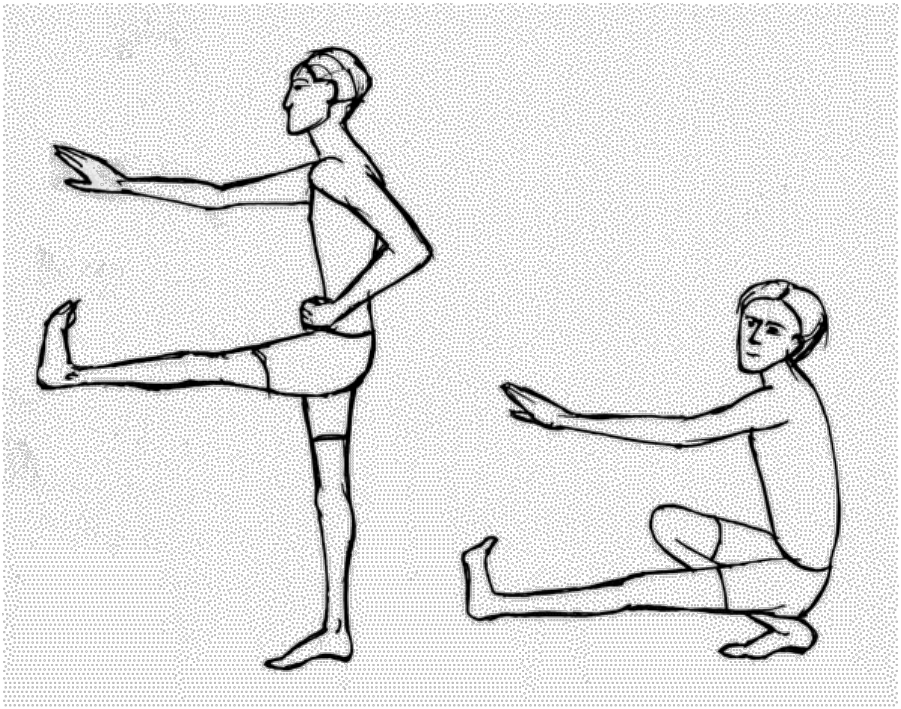
(а это годика два-три, не больше!) это условия покажется тебе издевательством.

Первое упражнение называется **«Сесть на лошадь и приподнять небо, регулируя тройной обогреватель»**.

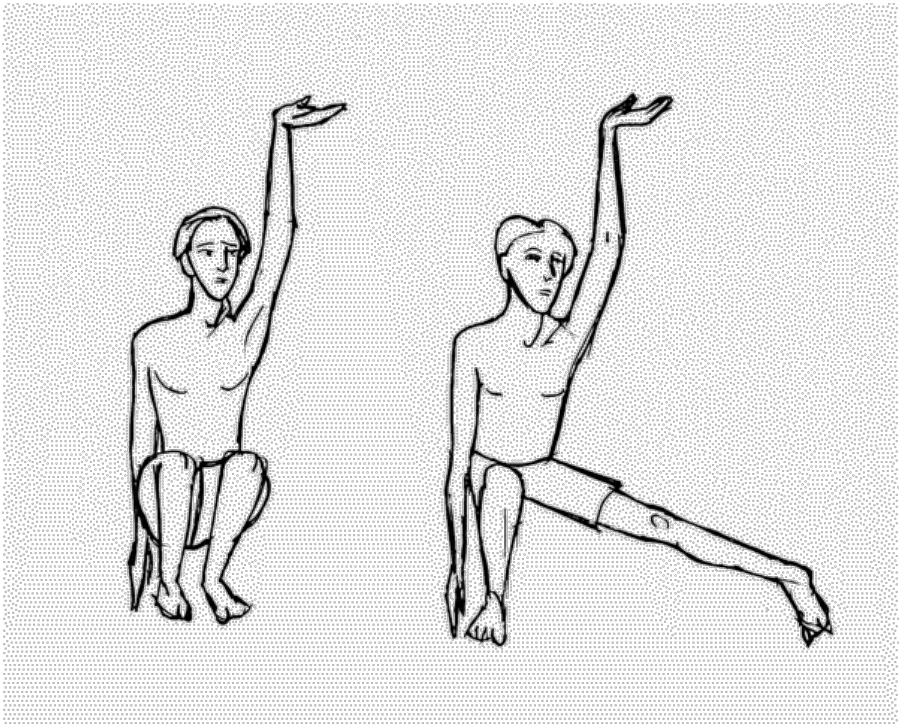
Встань в Мабу, руки сожми в кулаки у поясницы, центры ладошек смотрят вверх. Взгляд направлен вперед. Постепенно плавно разожми кулаки, руки расходятся в стороны и начинают медленно подниматься вверх. Когда руки поднимутся над головой, пальцы обеих рук сплетаются вместе, центры ладоней пока обращены вниз. Таким образом, руки образуют кольцо, и чем аккуратнее это кольцо у тебя получится, тем правильнее ты выполнишь упражнение. Теперь медленно, как будто ты поднимаешь огромную тяжесть, переверни кисти рук ладонями вверх, потянись к потолку (или к небу, как тебе больше нравится) – можно немного приподняться в корпусе, но не отрывай стоп от пола, сделай вдох. Взгляд направлен вперед. Начиная выдыхать, опускаем руки вниз, к самой земле, одновременно наклоняясь к полу в корпусе. Теперь, не размыкая пальцев, медленно распрямляй корпус, поднимая образующие кольцо руки вверх. Пока руки поднимаются до груди, обращаясь центрами ладошек внутрь, к себе, делаем вдох. Представь, что ты поднимаешь мешок с рисом. Медленный длинный вдох, который сопровождает движение на всем его протяжении, пока руки не поднимутся над головой. При этом ладони, достигнув груди, должны оборачиваться наружу, от себя, чтобы в максимально поднятом положении центры ладоней смотрели прямо вверх, «на солнышко». Запомнил? Наклон – вдох. Подтягиваемся вверх – выдох. Движения ровные, дыхание плавное и текучее, без задержек. За вдохом – плавный выдох, выдох незаметно перетекает во вдох. Паузы между фазами дыхания не нужны. Не трудно? Тогда повтори разиков шесть и пойдем далее.



Упражнение второе: «Одно оседание укрепляет ногу». Ноги рядом, спина прямая, но расслабленная. Макушка «подвешена» за нить. Помнишь? Левую руку положи на поясницу центром кулака вверх – как я описывал выше. Правая же рука вытянута вперед, ладонь расправлена, пальцы смотрят по диагонали вперед-вверх. Понял, как это? Как будто ладошка лежит на наклонной крыше дома. Левая нога (та, что под кулаком) вытянута вперед параллельно полу. Что, не так-то просто? Что ты, для шаолинцев это всего лишь детские шалости… Носок натянут на себя, это помогает держать ногу прямой. А теперь попробуй в таком положении сесть на пятку. На свою пятку, а не на пол! И не нужно падать на спину, как бабка Настя возле колонки. Теперь осталось только подняться. Во-о-от так… Отлично. И так приседаем разика три, затем можно поменять ноги. И руки тоже. Несложно? Ах да! Забыл. Несколько тонкостей: опорная стопа не отрывается от пола пяткой. Колено ей можно развернуть чуть наружу – это поможет удержать равновесие. И еще – вытянутая вперед нога не должна сгибаться. И не садись полностью на пятку – попа висит в воздухе. Так-то. Насчет дыхания ты, надеюсь, уже все понял: опускаемся – вдох, поднимаемся – выдох.

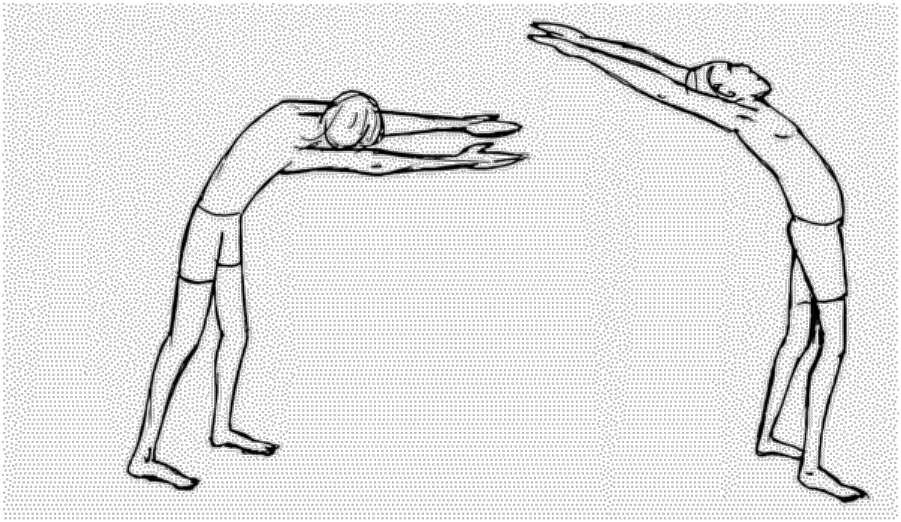


Упражнение третье: «Нога-крюк вращается вдоль земли – сохраняй равновесие». Это практически подсечка. Вернее, подготовительное упражнение к этому непростому приему. А выполняется это мудреное упражнение так: приседаем сразу на обе ноги, правую руку выпрямляем над головой, центр ладони «смотрит» в потолок; левую руку опускаем к полу, однако не ставим на него. Центр ладошки обращен к полу. Рука – прямая. Левая нога вытягивается вдоль пола в сторону и назад, носок подтягивается вовнутрь, к себе, стопа полностью лежит на земле. Теперь энергично, но плавно «скользим» левой ногой вперед, пока носок не окажется прямо впереди. Корпус при этом остается на одном месте – двигается только нога! Когда нога окажется впереди, подтягиваем ее под себя, в исходное положение. Повтори разика три, затем поменяй ноги. Да старайся, чтобы корпус не раскачивался, как флюгер на ветру, а сама нога не сгибалась в колене.



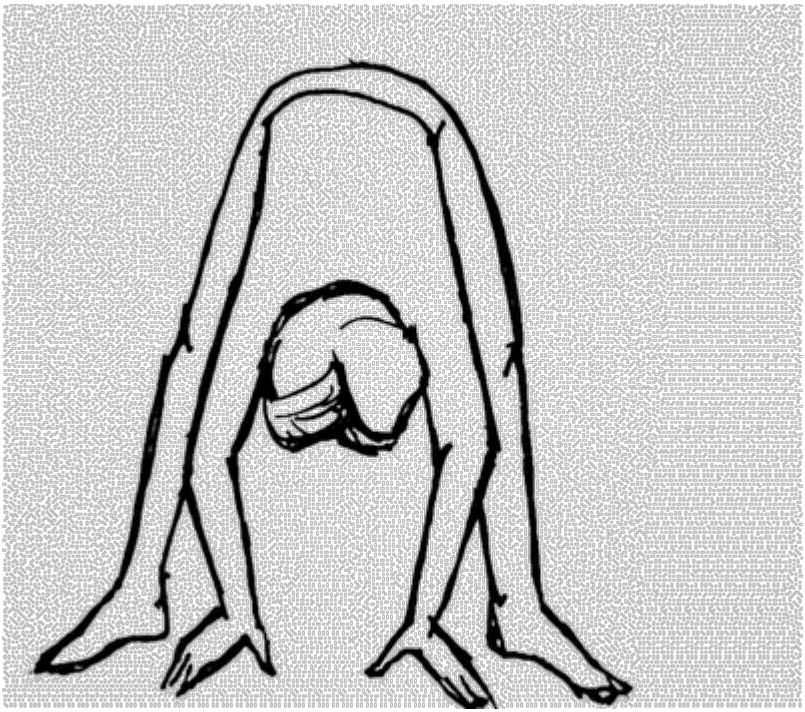
Упражнение четвертое: «Ива качается на ветру». Тренирует поясницу – то есть основу всего корпуса тела. Без гибкой и сильной поясницы невозможно быстро и ловко двигаться. Поэтому ее тренировке следует уделить особое внимание.

Итак: расставь ноги пошире – примерно на двойную ширину плеч. Руки вытяни вперед. Теперь вместе с наклоном корпуса вперед попробуй изобразить иву, которая качается на ветру. Пусть твои руки, а заодно и туловище проделают полный круг по часовой стрелке – причем руки всегда должны находиться над головой. Почувствуй каждый позвонок, каждую связку, которые станут растягиваться из-за необычной нагрузки. Особенно тщательно прогибайся назад – руки создадут дополнительный вес, и спина твоя должна выгибаться, как в мостике. Завершив полный круг, сразу же начинай второй. Затем третий. Затем – еще три, но в обратную сторону. Чувствуешь, как поработал позвоночник? Чувствуешь, как пришла сила к спине? То-то же!



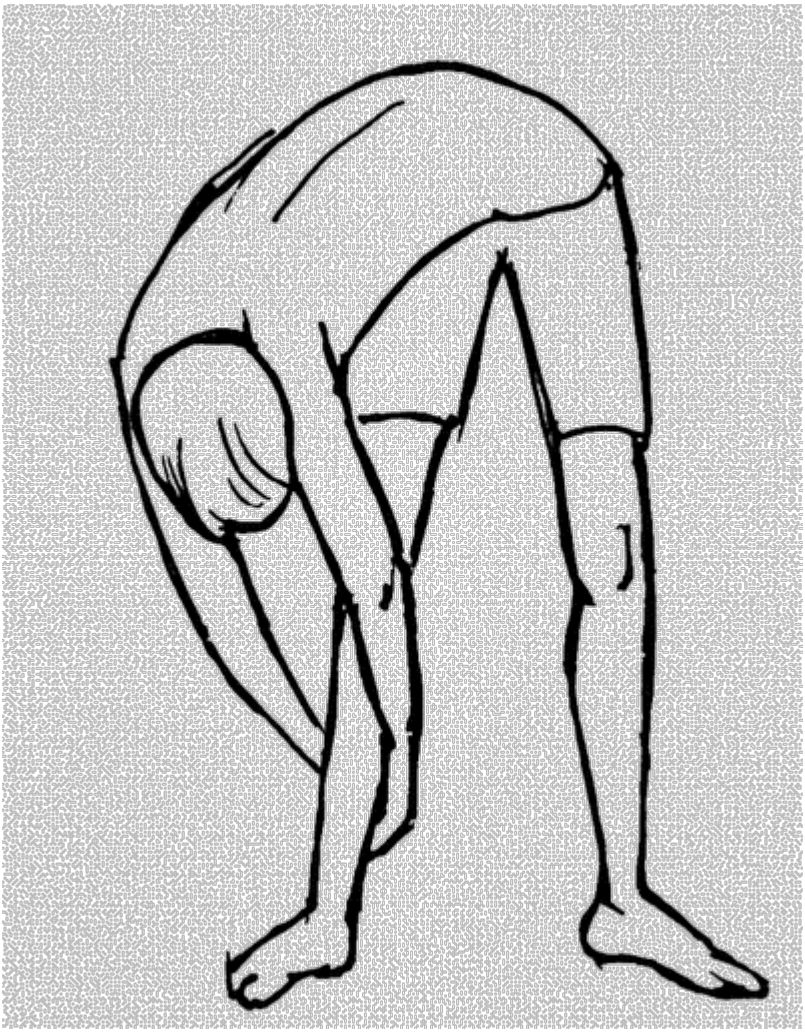
Упражнение пятое: «Железный бык пашет землю». Упражнение прекрасно развивает силу пальцев и кистей. Теперь к делу.

Расставь ноги шире плеч и наклонись вперед – так, чтобы пальцы рук уперлись в пол. Сами руки при этом прямые. Это похоже на наклоны, только при наклонах мы все же стоим на ногах, а в «железном быке» опираемся на пальцы рук. Теперь же постарайся перенести центр тяжести на пальцы рук, сгибая руки в локтях. Корпус при этом пригибается к земле синхронно с движением рук. Это немного похоже на отжимания, которые вы наверняка делали на уроках физкультуры. Однако, если при отжиманиях корпус держат прямым, а ноги – на ширине плеч, то в данном упражнении таз находится всегда выше головы, грудь пола не касается и руки упираются в пол не ладонями или кулаками, а пальцами. Помни это, и не касайся ладонями пола! Вернись в исходное положение. Постарайся проделать это издевательство раз шесть, и ты поймешь, что видеть ушу по телевизору и заниматься им самому – разные вещи.



Упражнение шестое: «Дракон обвивает нефритовый столб, вытягивая мышцы». Вовсе несложное упражнение, если ты обладаешь хорошей гибкостью. Если нет, то тебе просто необходимо его делать! Потому что без гибкой поясницы нет ни грации при ходьбе, ни ловкости в движениях, ни плавности в танце. Само же движение заключается в наклонах попеременно к правой и левой ноге. Однако это не простые, а азиатские наклоны. То есть делать их нужно медленно и с чувством, прилагая усилие исключительно на выдохе и не прерывая дыхание. Чтобы усилить растягивающий эффект, обхватываем руками лодыжку той ноги, к которой совершаем наклон. В таком «согнутом» положении желательно застыть на несколько секунд, затем, не распрямляясь, перекинуть руки на лодыжку оставшейся ноги и тянуться уже к ней. Чем больше количество переходов, тем лучше. Выбирай сам.

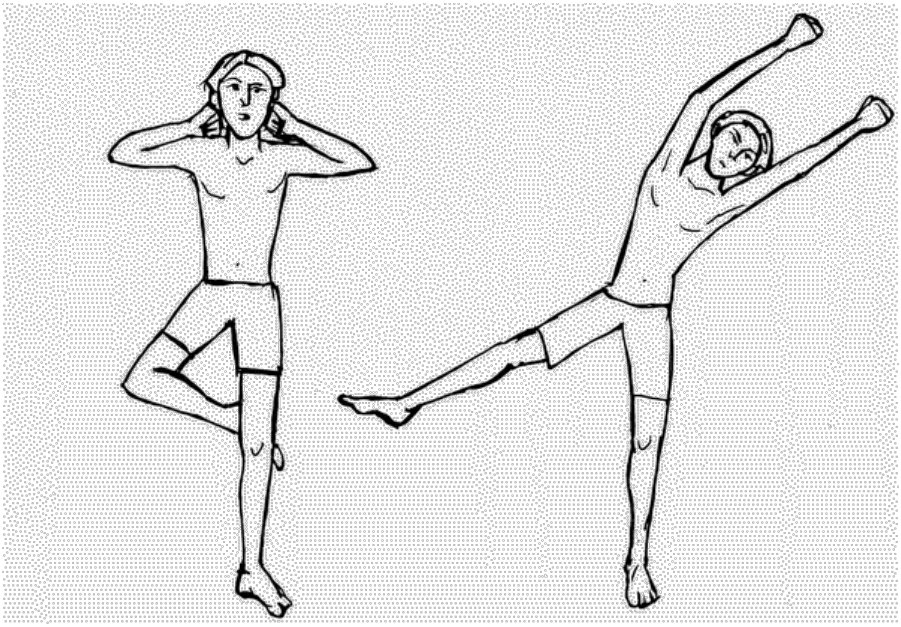
Собственно, это тренировка вестибулярного аппарата.



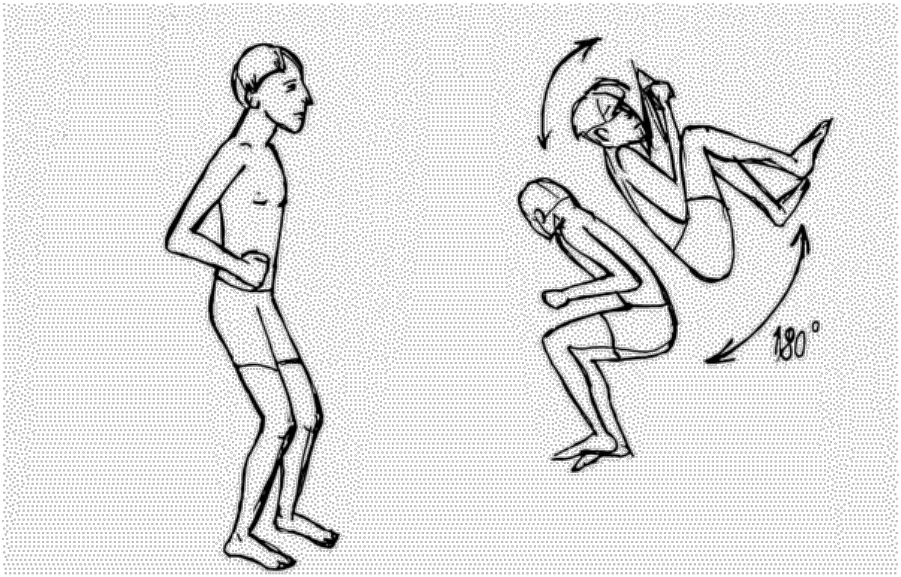
Упражнение седьмое: «Ястреб влетает в лес – стоять на одной ноге».

Встань прямо. Руки разведи в стороны и согни в локтях так, чтобы кулаки практически прижимались к ушам. Центры кулаков, то есть ладонная часть, обращены вверх. Левую ногу подтяни к колену правой, носок загибается вовнутрь, образуя крюк. Такая вот своеобразная стойка на одной ноге. Теперь попробуй наклониться вправо, при этом кулаки бьют вперед, над головой, а левая нога распрямляется в сторону. Не так-то просто это сделать, учитывая, что при этом желательно сохранить равновесие. Вначале удары кулаками и ногой можно делать медленно, но так как это все-таки удары, скорость и резкость движений стоит постепенно увеличивать. После удара ногой и кулаками можно застыть на минутку-другую в наклоне, с согнутой в колене левой ногой и подтянутыми к ушам кулаками.

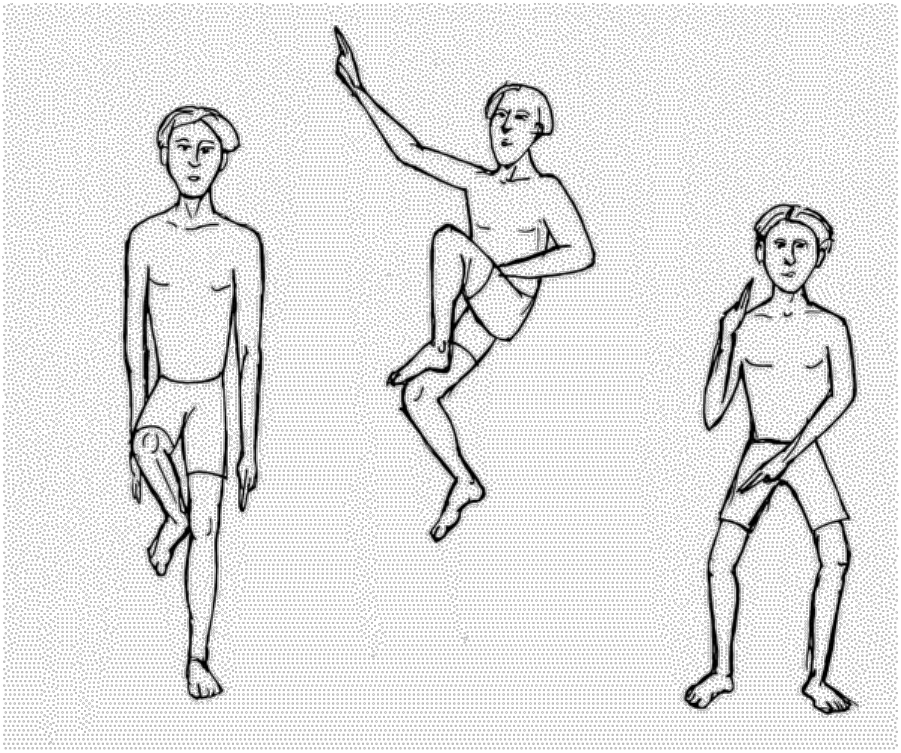
Попробуй проделать этот фокус разика три-четыре, затем смени ноги.



Упражнение восьмое: «Сесть на лошадь и взвиться вверх без всяких усилий». Если ты внимательно читал предыдущие пояснения, то уже наверняка догадался, что такое «сесть на лошадь». Совершенно верно – это стойка Мабу. Просто прими эту позицию, поставь кулаки на их законное место – на поясницу, и резко взвейся в воздух. Отталкиваться нужно не столько с помощью бедер (то есть, распрямляя ноги в коленях), сколько используя силу лодыжек – отталкиваясь носками ног. Теперь о главном: нужно не просто выпрыгнуть вверх, но переориентироваться в воздухе на все 180°, приземлившись в такую же Мабу, но наоборот. Если говорить проще, то повернись в воздухе задом-наперед, чтобы при приземлении твоя спина повернулась туда, куда недавно смотрело твое лицо. Приземляться нужно на то же место, откуда выпрыгнул: на свои же следы. И повторить этот прыжок желательно с десяток раз, пока не почувствуешь основательную усталость в лодыжках.

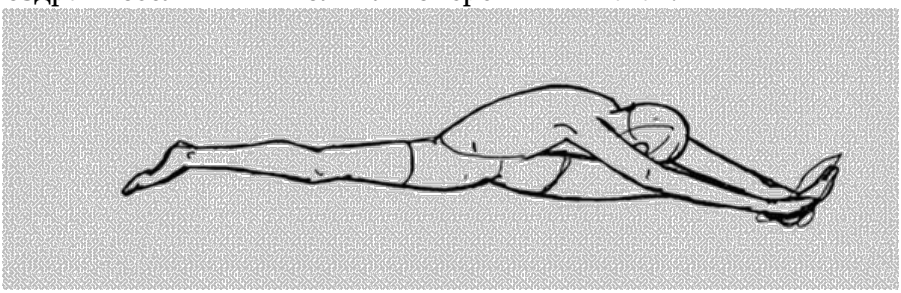


Упражнение девятое: «Белая змея изрыгает весть – форма сидячего обертывания». Исходное положение – стоя, левая нога поднята вверх, ступня ее на уровне колена правой. Руки опусти вдоль корпуса, причем пальцы рук образуют позицию меча. Это нетрудно: нужно лишь выпрямить указательный и средний пальцы, прижав их друг к другу для жесткости, и согнуть оставшиеся мизинец и безымянный, прижав их сверху большим. Это и есть «пальцы-меч», довольно опасное оружие шаолиньских монахов. Теперь нужно выполнить вот какой трюк: подпрыгнув на правой ноге, нужно успеть встать на левую, приземлившись в полуприсяд. Правая же должна за это время успеть подняться вверх и лечь ступней на бедро над коленом левой ноги. Руки же выполняют следующее действие: левая сдвигается к паху, прикрывая самую уязвимую часть тела мужчины, правая же делает полукруг, останавливаясь как раз возле левого плеча пальцами вверх. Вот и вся мудрость. Теперь, не останавливаясь, движение повторяют снова, меняя ноги и руки. И так – несколько раз. Количество зависит от твоего самочувствия. Когда упражнение выполнять уже тяжело, прекращай его.



Упражнение десятое: «В шпагате иероглифа» + «нужно перетаскивать ногу». Теперь нам придется поднапрячься. Потому что для китайского мальчишки выполнить шпагат – пара пустяков. У азиатов даже тазобедренные суставы по-другому устроены, им легче прогибаться. Нам, европейцам, остается только завидовать и попытаться хотя бы имитировать такую гибкость. Вот и попробуем…

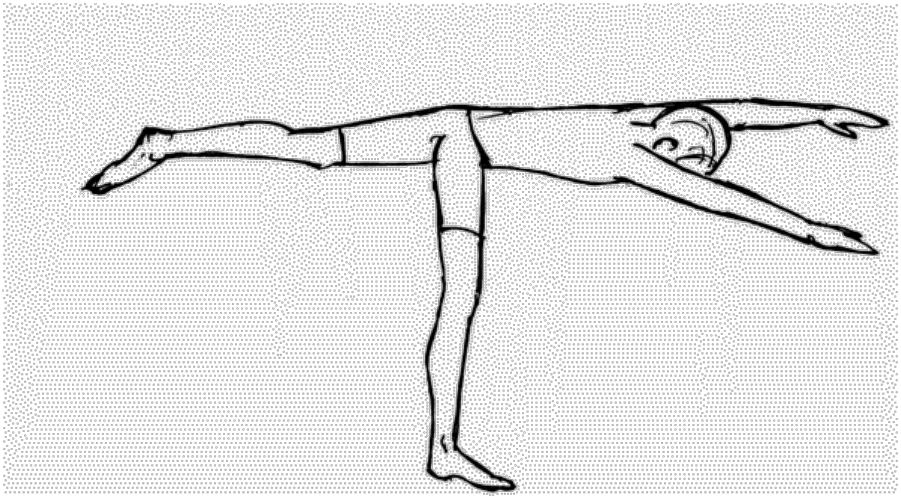
Встань прямо, так, чтобы правая нога была сзади, а левая – впереди. Теперь постепенно и очень медленно разводи ноги, садясь в шпагат. При этом правая нога должна лечь на землю передней поверхностью бедра, а левая, естественно, задней. И если тебе удалось при выпрямленных ногах сесть на пол, поздравь себя – ты выполнил поперечный шпагат.



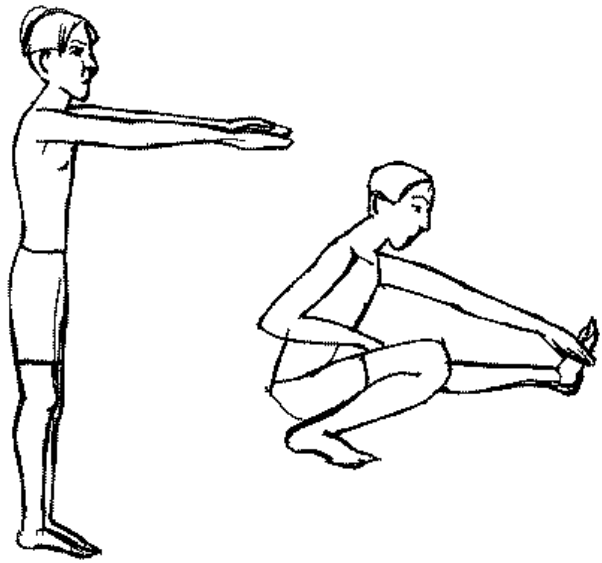
Весьма похвально, учитывая, что подобный фокус может продемонстрировать отнюдь не каждый. Но это еще не все.

Хитроумные китайцы не ищут легких путей, поэтому они советуют не просто сидеть в шпагате, а тянуться головой к колену передней ноги, обхватив носок руками. Здесь и опытный гимнаст взвоет от напряжения. Если и это действо тебя не затруднило, попробуй, не вставая на ноги, повернуться так, чтобы теперь впередистоящей ногой стала правая. Этот поворот может стоить тебе немалого терпения, потому что в ходе его выполнения ты должен будешь на несколько секунд принять продольный шпагат. А это, скажу я тебе, пытка еще та… Но если ты сделал это, ты просто гимнаст. Теперь тебе остается лишь наклониться к колену правой ноги, точно так же, как ты недавно «кланялся» левой. Вот и все. Но если ты считаешь, что такое тебе не по зубам, то, во-первых, помни, что это не простая гимнастика, а шаолиньская, а во-вторых, знай, что терпение и труд все перетрут. Вовсе не обязательно с первого занятия делать шпагат. Пусть твоя сзадистоящая нога будет не прямой, а согнутой, пусть ты на первых порах будешь не сидеть на земле, а висеть в воздухе – ничего страшного. Понемногу ты будешь приближаться к идеалу, и глядишь, через месяц-другой твоя растяжка будет покруче, чем у Ван Дамма. Главное – не спеши и не делай резких движений. Разрыв связки – дело серьезное. Получить травму легко, а вот вылечиться сложно.

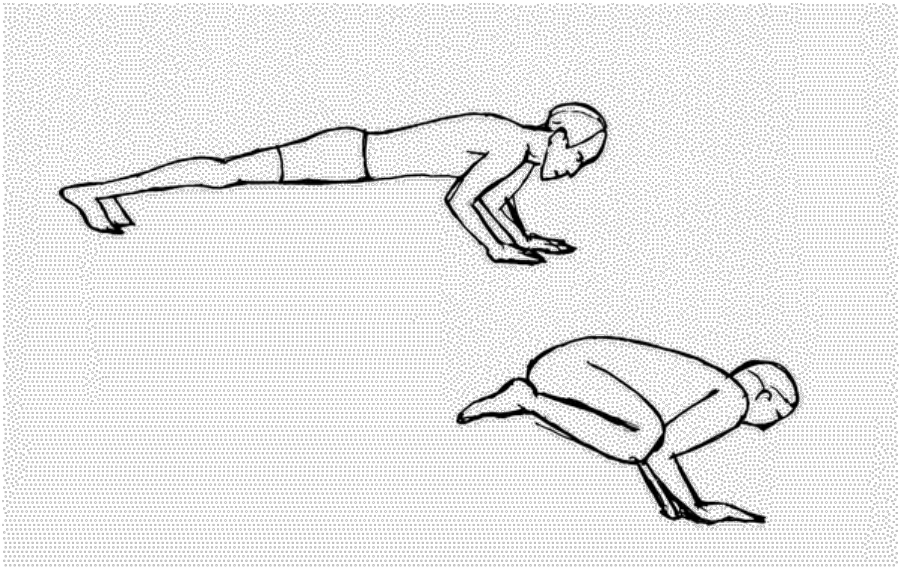
Упражнение одиннадцатое: «Большой орел раскрыл крылья и кружит». После шпагата неплохо было бы немного расслабиться. Исходное положение: стоя, руки свободно свисают вдоль корпуса, тело расслаблено. Наклонись вперед, вытянув назад правую ногу с вытянутым от себя носком. Руки вытягиваются в стороны, как крылья орла. Теперь ты и есть орел, и как всякий орел, который должен охранять свою территорию, тебе нужно кружить над своей вершиной. Однако прыгать на одной ноге тебе не придется: все-таки мы не кенгуру, а орлы. Просто медленно поворачивайся на опорной (той, которая стоит на полу) ноге против часовой стрелки (в левую сторону). Круг должен быть полным – если в начале поворота твоя голова была обращена в сторону окна, то и в конце движения она должна смотреть туда же. Теперь поменяй ноги и повтори упражнение в другую сторону. Теперь о тонкостях: нога и корпус должны быть параллельны полу и находиться в одной плоскости. Представь, что ты упираешься спиной в потолок, который просто не даст тебе задрать ногу либо голову выше положенного. Опорная нога, то есть та, на которую ты опираешься, должна быть выпрямлена в колене. Вот и вся мудрость.



Упражнение двенадцатое: «Утка-мандаринка садится на болотноцветник, плывя по воде». Плавать нам не придется, а вот садиться, пусть и не на болотноцветник, будем. Но для начала прими исходное положение – встань прямо, руки вытяни вперед, причем ладошки «смотрят» друг на друга. Теперь просто садимся на корточки как можно ниже. Из этого положения попробуй нанести удар левой ногой вперед, при этом носок стопы натянут на себя. Одновременно левая рука хлопает по тыльной (наружной) стороне левой стопы. После удара верни ногу в исходное положение и тут же, не вставая, точно так же ударь правой ногой. Опять ударь левой, продвигаясь при этом на шаг вперед. Опять правой. И так далее – потихоньку продвигаясь в присяде по комнате. Повторяй, пока не уморишься. Секрет упражнения в следующем: нужно успеть подпрыгнуть на одной ноге в положении сидя еще до того, как вторая завершит удар и вернется на пол. Несложно? Ну-ну…

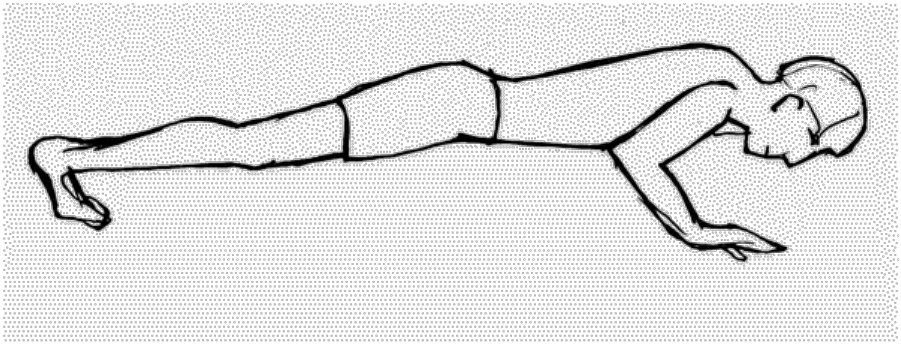


Упражнение тринадцатое: «Опираясь руками на локти и подвесив тело, укреплять силу конечностей». Прекрасное упражнение для развития силы рук и грудных мышц. Выполняется оно элементарно: прими упор лежа, попробуй полностью перенести вес тела на руки. Теперь пристрой туловище так, чтобы согнутые ноги опирались коленями на локти. В таком положении ты должен зависнуть в воздухе, чтобы земли касались лишь ладони рук. Попробуй остаться в таком положении минуту или две. Пальцы рук могут быть направлены как вперед, так и в стороны или назад – сам подбери их положение. Первое время можно упираться в стену носками ног, однако это лишь временная мера. В дальнейшем опора должна быть одна – руки. Дерзай!



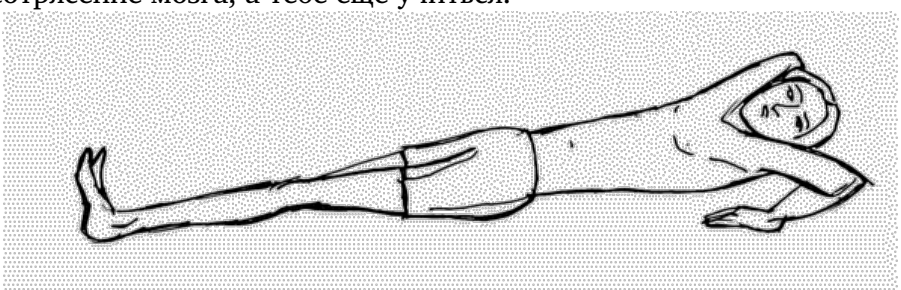
Упражнение четырнадцатое: «Сколопендра прыгает с храброй поясницей». Опять нам придется поднапрячь уставшие руки. Причем напрячь основательно: «сколопендра» – упражнение жестокое. Не зря же нас предупреждают о том, что поясница должна быть «храброй». Иначе ей просто не вынести пыток…

Итак, до боли в ладонях прими знакомый упор лежа. Теперь припади к земле и – прыгай. Вперед. Всем корпусом. И старайся приземлиться на ладони и ступни, а не на грудь и лицо, что частенько случается с новичками. Прыжок резкий и одновременный, толчок энергичный, иначе ты просто не оторвешься от земли. Прыгнул? Теперь прыгай назад. Со временем можно попробовать прыжки в сторону, прыжки с поворотом. Более сложный вариант – прыжок с выносом, когда твои ноги при приземлении окажутся впереди рук, а тело повернется к потолку передом. Но для этого нужно очень высоко прыгнуть. Есть еще вариант – приземлиться таким образом, чтобы образовалась волна – сначала земли касаются руки, затем плавно опускаются ноги, но как только ступни ног приземляются на пол, руки отталкиваются от него в новом прыжке. Почти хип-хоп. Только китайский. Пробуй. Возможно, получится, если долго мучиться.



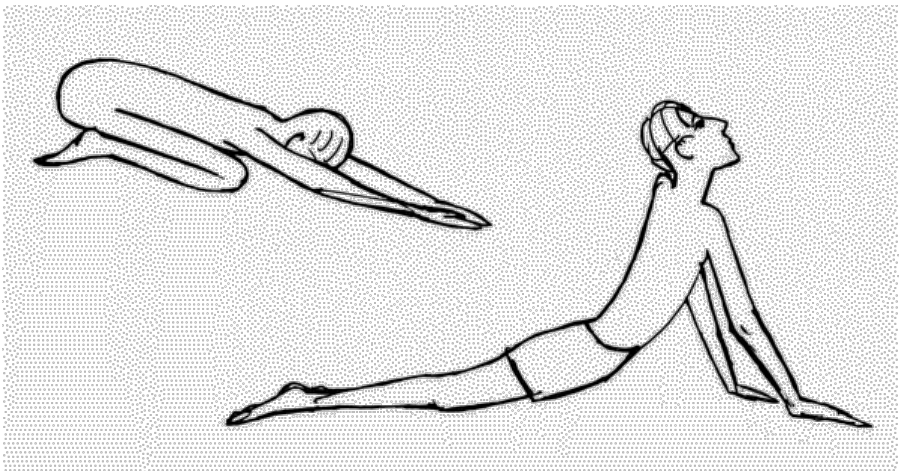
Упражнение пятнадцатое: «Упражнения геккона укрепляют силу рук». В общем, очень похожее на «прыжки сколопендры» упражнения. Отличие заключается в том, что если «сколопендра» прыгает из упора лежа, в позиции спиной к потолку, то «геккон» поворачивается спиной к полу.

Вес тела – на пятках и пальцах рук. Впрочем, на пальцах – это в идеале. Пока хорошо было бы попрыгать хотя бы на ладонях. Суть упражнения проста: сядь на пол, поставь руки рядом с «пятой точкой опоры» – немного позади корпуса. Пальцы «смотрят» на ноги. Подними тело в воздух на руках, спиной к полу. Теперь резко оттолкнись руками и ногами (надеюсь, ты помнишь, что в этот момент нужно энергично выдохнуть?) и прыгни назад – туда, куда направлена твоя голова. Еще раз. И еще. Старайся не врезаться головой в стену, чтобы не поцарапать обои. Теперь прыгай в обратную сторону, чтобы оказаться в том же месте, откуда ты стартовал. Кстати, «геккон» может прыгать практически как «сколопендра» – вперед, назад, влево и вправо. Можно даже пробовать перевернуться в воздухе и упасть на руки спиной к потолку. В «сколопендре» практикуют и полный оборот – когда тело, переворачиваясь в воздухе, снова падает на руки. Впрочем, практиковать такое рекомендую только на матах или же на мягкой кровати: слишком уж большая вероятность получить сотрясение мозга, а тебе еще учиться.



Упражнение шеснадцатое: «Свирепый тигр, наклонившись, раскачивается взад и вперед». В йоге есть похожее движение, которое, впрочем, приписывают обычной кошке, а не «свирепому тигру». Итак, все тот же порядком,

наверное, тебе опостылевший упор лежа. Теперь представь себя тигром, если ты, конечно, видел, как тигры потягиваются. Если же нет, вспомни, как выгибается поутру обычная домашняя Мурка, и попробуй прогнуть спинку точно так же – сначала прогнись назад, вытянув руки до дрожи в локтях. Затем плавно и грациозно над полом проходит грудь, затем – живот, потом, когда голова и плечи уже поднимаются вверх, – бедра. Ненадолго застынь в верхней позиции – руки снова выпрямлены, голова чуть запрокинуты назад, все напряжение – в изогнутой в «мостике» пояснице. И – в обратном порядке: попа вновь устремляется вверх, занимая несвойственное ей положение выше головы, тело подается назад, руки вытягиваются, отталкивая корпус. Несложно, не так ли? После «тигра» спина должна сладко ныть, если же нет, то ты либо отменно халтурил, либо у тебя идеально гибкий позвоночник.

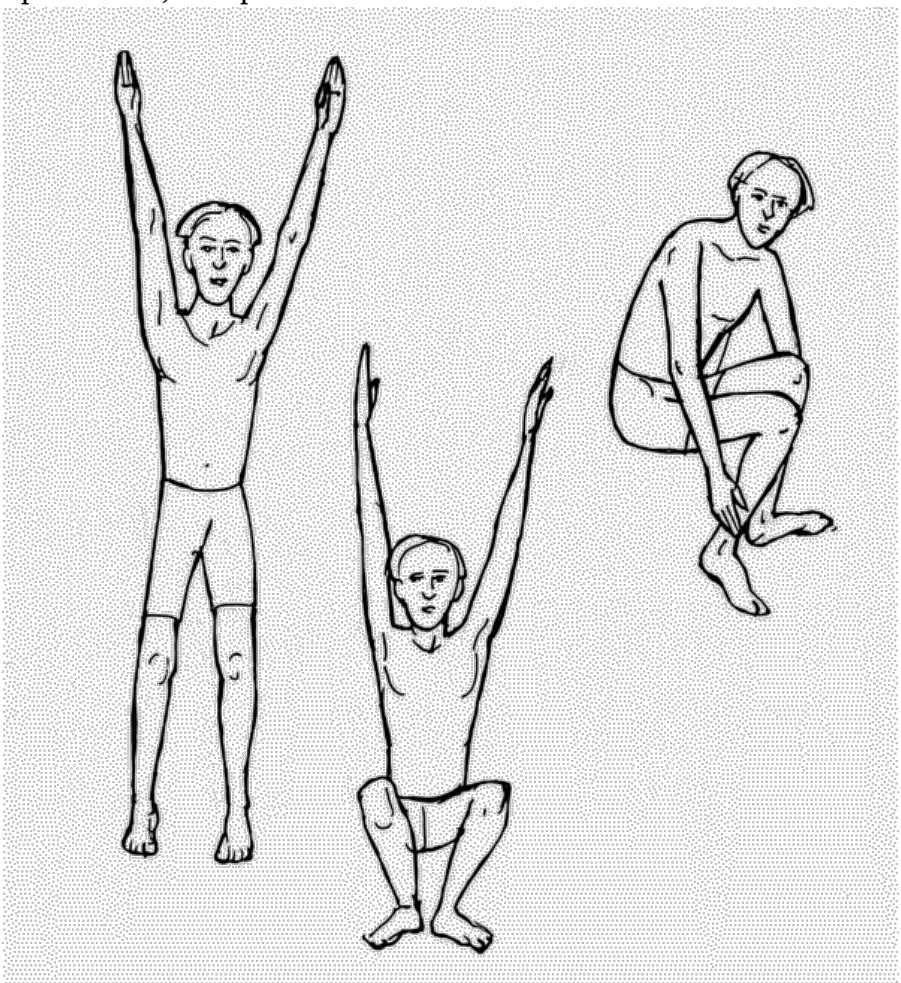


Упражнение семнадцатое: «Две ноги бьют – две летящие ласточки». Вот это уже боевое ушу. Видел, как ловко китайцы бьют двумя ногами в прыжке? Это и есть «летящие ласточки». Давай попробуем такому научиться.

Встань прямо, руки подними вверх, ладони застыли над головой. Глубоко присядь и тут же выпрыгни вперед, резко выдохнув. Прыгать нужно с таким расчетом, чтобы твои ноги вынесло вперед, перед корпусом. В тот краткий момент, когда они застынут в воздухе, постарайся успеть хлопнуть ладонями по лодыжкам. Как можно громче. И главное – успеть вернуться в исходное положение, иначе вероятность приземлиться на «пятую точку опоры» будет очень большой.

На первых порах не старайся полностью распрямлять ноги – это для мастеров. Хватит для начала и того, что твои нижние конечности достигнут правильной диагонали по отношению к полу. Параллель придет позже. Если же прыжок на месте не

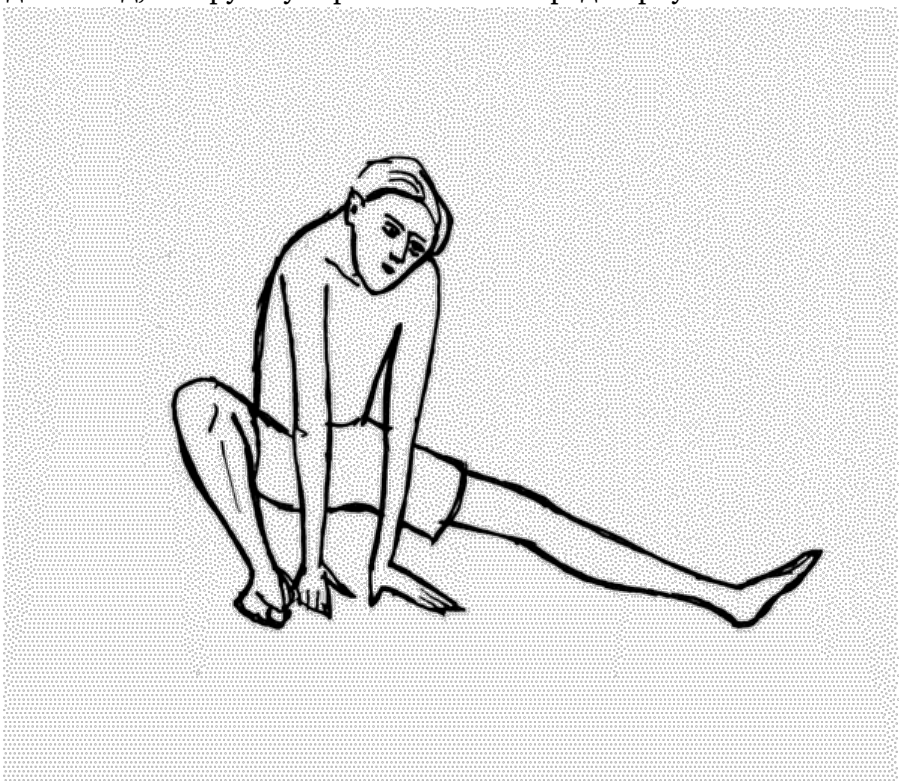
получается вовсе, сделай небольшой разгон. Когда руки совершают хлопок по ноге, ноги слегка раздвигаются в стороны. Вот и все секреты. А теперь приступим к завершающему упражнению, которое также имеет боевое значение.



Упражнение восемнадцатое, заключительное: «Методика сметающей ноги – мастерство вращения». Самая настоящая подсечка. Суть этого приема довольно проста, однако само выполнение чрезвычайно сложно и требует регулярных и длительных тренировок. Но все же попробуем. Джеки Чан тоже не родился мастером.

Перейдем к делу. Объяснить, как выполняется подсечка, невозможно. Я лишь могу описать это действие, но прочувствовать, осознать телом этот прием ты сможешь лишь сам. И только когда твое тело само догадается, в чем суть движения, только тогда ты сможешь выполнить подсечку по-настоящему. А техника здесь вовсе несложная. Присядь на левую

ногу, правую вытяни в сторону, обе руки упираются в пол перед собой. Корпус слегка отклоняется вперед и в сторону левой ноги – для поддержания равновесия. Теперь, отталкиваясь руками и «закручивая» ногу к корпусу, делаем полный оборот правой ногой вперед. «Как это? Как создать нужное усилие?», – спросишь ты. Вот тут, мой юный друг, я спешу тебя разочаровать. Потому что это как раз и есть тот необъяснимый момент, который ты должен выяснить сам. Движение идет от корпуса к ногам – тело ведет ногу, а не наоборот. Вот и все, что я могу тебе сказать. Руки лишь помогают, но помогают энергично, поэтому сила в руках должна быть немалой. Слабая подсечка – это не подсечка, а издевательство над собой. Нога должна сделать полный оборот и вернуться в исходную позицию. Если не получается полный круг, пробуй повернуться наполовину, а затем еще – в два этапа. Однако это уже не компромисс. Обычно сперва тренируют переднюю подсечку, то есть нога движется вперед. В этом случае одноименная с бьющей ногой рука ставится перед корпусом, а вторая – за опорной ногой. При задней же подсечке, когда нога идет назад, обе руки упираются в пол перед корпусом.



Тренировать «сметающую ногу» нужно многократно, меняя ноги и направление движения. Со временем мастерство придет, и тогда ты будешь поражать своих друзей изящно выполненным

приемом, красиво укладывая на спину любого противника. Правда, производить этот эксперимент все-таки лучше на мягкой травке в деревне или на пляжном песочке у моря, но никак не на городском асфальте. Впрочем, надеюсь, у тебя не будет необходимости всерьез драться с кем бы то ни было, потому что самый лучший бой, как утверждают китайские мастера, это тот, которого не было.

Ну, как тебе Шаолиньская гимнастика юноши? Подходит в качестве утренней зарядки? Или все-таки сложновато? Если действительно ты твердо уверен, что выполнить все упражнения, приведенные выше, может только мазохист, которому не жаль собственного организма, а экзотики все-таки хочется, то тебе вполне подойдет более простой, но не менее эффективный комплекс. Ты знаком с йогой? В этой древнеиндийской системе самосовершенствования существует огромное множество различных физических упражнений, часть из которых можно успешно использовать как утреннюю гимнастику. Существует даже особый комплекс, называемый **«Сурья Намаскар»**, то есть «Приветствие солнцу», который используется как раз для этой цели. Сам комплекс довольно прост в усвоении и не требует много времени для выполнения. Однако прогревает и растягивает мышцы так, что необходимость в длительных и изнурительных упражнениях после его выполнения начисто отпадает. При условии, однако, что Сурья Намаскар выполняется несколько раз подряд. От этого возрастает оздоровительный эффект упражнений. А терапевтическое значение этой гимнастики чрезвычайно велико: она нормализует давление, повышает эластичность сосудов, укрепляет нервную систему, тонизирует практически все внутренние органы и повышает выносливость. Кроме того, Сурья Намаскар подарит силу и гибкость мышцам, а также сформирует красивую и пропорциональную фигуру, что необходимо любому молодому парню. Хватит рекламы? Тогда за дело. Попробуем изучить этот не столь сложный, но чрезвычайно ценный комплекс.

Йоги выполняют Сурья Намаскар ранним утром, на свежем воздухе. Они поворачиваются лицом к Востоку, откуда должно взойти солнышко, и, дождавшись первых его лучей, приветствуют его сложенными на груди ладонями.

Впрочем, нам, жителям средней полосы, выполнять Сурья Намаскар на улице можно разве что летом. Думаю, йоги нас не осудят, если заниматься мы станем в комнате при открытой форточке. И чем меньше на тебе одежды, тем лучше. Как поднялся утром в трусах, так и занимайся. Если прохладно – не беда. Уже после третьего круга «Сурьи» согреешься обязательно,

после пятого или шестого, пожалуй, и пот выступит. *Наконец перейдем к самой технике:*

1. Как я уже говорил ранее, комплекс выполняется, стоя лицом к востоку. То есть повернуться нужно в ту сторону, где утром появляется солнышко. Впрочем, если ориентация на восток заставит тебя упереться в угол комнаты, лучше просто повернись к окну. Расслабься, руки сложи на груди ладонями друг к другу – жест молитвы. Теперь о главном – о настроении. С каким бы ты настроением не проснулся, какая бы погода не стояла за окном – представь, что ты загораешь на пляже. Вспомни самый светлый день в твоей жизни и перенеси его сюда – в свою комнату. И как только всем телом ты почувствуешь тепло солнечных лучей, можешь начинать. Глубоко вдохни – медленно и полно. Сначала воздухом наполняется живот (на самом деле не живот, конечно, а нижние отделы легких), затем – грудь (средние отделы) и, наконец, начинают «вдыхать» плечи (верхушки легких). Йоги называют это «полным дыханием». Теперь выдох (также полный) начинается от живота и заканчивается «верхушками» легких. Выдыхай как можно полнее, однако не «выдавливай» из себя воздух – излишнее напряжение поутру не нужно.

2. Теперь на вдохе прогнись назад, вытягивая руки над головой. Делал когда-нибудь «мостик» из положения стоя? Вот что-то подобное мы проделаем и теперь. Только при «мостике» руки разведены в стороны и страхуют голову, в нашем же случае они сведены вместе ладонями и просто вытянуты над головой. Прогибайся как можно глубже, но старайся делать это мягко и плавно. Вспомни, как двигаются кошки. Застынь в верхней точке прогиба на некоторое время – на сколько тебя хватит. Дыхание нужно задержать, но не так, чтобы в глазах заплясали зеленые мухи. Еще раз повторюсь: перенапрягаться утром ни к чему.

3. Теперь на выдохе наклоняйся вперед, стараясь согнуться пополам так, чтобы грудь коснулась бедер, а голова – колен. Ладони рук в идеале должны лечь на пол рядом со ступнями ног. Для начала это не просто, особенно если раньше ты не особенно увлекался растяжкой или имеешь не слишком гибкую спину. Однако Сурья Намаскар очень здорово растягивает мышцы, и уже через недельку ты просто поразишься своей гибкости. Закончить выдох желательно в конечной фазе наклона – и опять застынем на некоторое время в этой позиции пока не захочется вдохнуть. Рекорды ставить не надо: иначе комплекс пойдет не на пользу, а на вред.

4. Опять вдох. Правая нога уходит назад – как можно дальше, на левую же нужно присесть. Руки остаются в том же положении – ладонями на пол по обе стороны ступни левой ноги. Разгибаться

не нужно – все действие выполняется из третьей позиции. Таз стараемся опустить как можно ближе к полу. Небольшая задержка дыхания. Небольшая потому, что следующее упражнение мы будем делать на одном выдохе.

5. Левая нога уходит назад к правой. Таким образом у нас вырисовывается позиция, весьма схожая с позиций «упор лежа», которую принимают при отжиманиях. Туловище прямое – не нужно допускать его прогибов. Почувствуй себя натянутой струной. Движение выполняется на задержке дыхания.

6. Теперь поднимаем ягодицы вверх, руки упираются в пол над головой. Корпус образует равносторонний треугольник с полом. Из этой позиции на выдохе опускаемся но пол «восьмью точками», как говорят йоги: ступнями ног, коленями, ладонями, грудью и лбом. Руки сгибаются в упоре – как при отжиманиях. Таз на пол не опускается, а немного «задирается» вверх. Представь себе кошку, которая пытается протиснуться под шкаф – и ты поймешь, о чем я говорю. После выдоха – недолгая задержка дыхания.

7. А теперь на пол опускается и таз, а вот грудь и голова поднимаются вверх. Руки вытянуты, голова немного запрокидывается назад. Это позиция кобры. Вдох – медленный и плавный. Почувствуй, как ломит позвоночник – и чем ближе к копчику будет это ощущение, тем правильней ты выполнил позицию.

8. Выдыхаем, одновременно поднимая ягодицы кверху, как мы уже делали в шестом упражнении. Корпус образует треугольник, живот немного втягивается. Опять чувствуем себя натянутой струной.

9. Теперь повторяем все в обратном порядке – назад идет левая нога, правая сгибается в колене. Та же четвертая позиция, но наоборот.

10. Задняя нога подтягивается к передней, и, не разгибаясь, выпрямляем туловище. Принимаем третью позицию.

11. Как ты уже догадался, это будет вторая позиция – туловище распрямляется и прогибается назад, «на мостик», руки вместе.

12. Возвращаемся мы к позиции первой – к истокам Сурья Намаскар – к приветствию. Туловище прямо, животик подтянут, руки сложены на груди ладошками друг к другу. Почувствуй себя совсем новорожденным, всеми любимым и самым счастливым.

Вот и весь комплекс. Вовсе не трудный, не так ли? Сами йоги рекомендуют выполнять «Сурью» 12 раз подряд. Это довольно утомительно, однако заряд энергии дает потрясающий. А мы можем ограничиться, для примера, тремя или пятью

повторениями. Эффект будет замечательный, проверь обязательно.

Первую недельку можешь не зацикливаться на дыхании – учи движения. Как только тело сможет само выполнить комплекс, и тебе уже не нужно будет бежать за книжкой, чтобы вспомнить то или иное движение, можно «ставить» дыхание. Потому что без правильного дыхания результат «Приветствия солнцу» будет вовсе не таким потрясающим, как хотелось бы.

Впрочем, оздоровительный эффект утренней гимнастики (любой, восточной или западной) – это далеко не единственная положительная сторона утренних упражнений. Самое главное и самое приятное, это ощущать себя победителем, потому что ты смог одолеть лень, сон и свою пассивность. Начинать каждое утро с победы – не так уж плохо, друг мой?

Не говори никому, что тебе все равно, как ты выглядишь – в это никто не поверит. Если ты считаешь, что твои мышцы «не впечатляют», и ширина твоей талии равна ширине плеч, то скромно молчи или делай с этим что-нибудь. Например, силовые тренировки в тренажерном зале. Они сделают твое тело красивым, подарят бодрость и уверенность в себе. В первую очередь, слово бодибилдинг обозначает «строительство тела».

В конце восьмидесятых годов на территории СССР о бодибилдинге слышали единицы. А тех, кто им занимался, называли культуристами, однако кто они такие и чем, собственно, занимаются, никто толком объяснить не мог. К началу девяностых появились экзотические яркие плакаты со странными названиями – «Рэмбо», «Брюс Ли», «Арнольд Шварценнегер», выполненные любительским способом. Возможно, тебе ничего не говорит имя Брюса Ли или знаменитой некогда трилогии «Рэмбо», может быть, Шварценнегер для тебя сегодня – это скорее губернатор Калифорнии, нежели главный герой первого «Хищника» или «Коммандо». В то уже далекое время нами, тогдашними мальчишками, эти «пришельцы из иного мира» воспринимались совершенно иначе. Это была великая тайна, нечто непостижимое и таинственное. Помню, в ответ на мой недоуменный вопрос, кто же такой «Рэмбо», один мой более просвещенный приятель ответил, что это «боевик», а Брюс Ли – «культурист». Не верить ему не было оснований, потому что никто толком не знал, чем один отличается от другого. Тебе смешно, мой друг? А ведь так было.

Потом информации стало больше. Материалы по бодибилдингу, йоге, восточных единоборствах стали печатать на страницах «Советского спорта», в журнале «Здоровье», в

«Спортивной жизни России», «Физкультуре и спорте». В большом количестве появились самиздатовские брошюры (у меня по сей день где-то валяется подобная книженция, написанная неким «Чонгом Ли», якобы великим мастером Юго-Восточной Азии). Впрочем, свою положительную роль они сыграли – эти «издания» подтолкнули серьезных авторов к перу, и вскоре появились вполне достойные пособия и по единоборствам, и по восточным гимнастикам, и по бодибилдингу. Однако, может быть, я утомил тебя этим историческим экскурсом.

Для чего, собственно, люди занимаются бодибилдингом, или атлетизмом? Цели могут быть самыми разными. Кому-то хочется иметь красивую «накачанную» фигуру, с которой не стыдно будет выйти на пляж и покрасоваться перед девчонками. Кто-то хочет стать сильным, иметь непробиваемый пресс и стальной бицепс. Для кого-то важнее сама работа с железом, преодоление силы тяжести. Кому-то просто нравится атмосфера занятий, и он идет в зал скорее за компанию, чем по надобности. Если ты принадлежишь к какой-либо из перечисленных категорий, эта глава будет тебе не только интересна, но и, надеюсь, полезна. Даже если ты не новичок в атлетизме, кое-какие сведения могут стать для тебя открытием.

Итак, приступаем. Предположим, тебе хочется достигнуть комплексной цели: ты хочешь стать мускулистым парнем, крошить в руках стаканы и поставить школьный рекорд в жиме от груди. Цель вполне достойная, но для ее достижения нужно решить ряд вопросов: выбрать себе зал, или, как минимум, место для занятий, подобрать удобное время для тренировок, достать инвентарь (если тебе приходится заниматься дома). Затем – выбрать себе тренера или составить программу занятий. Вот как раз разобраться во всем этом я смогу тебе помочь.

Выбор места для занятий– довольно ответственная задача. Если у тебя есть возможность тренироваться в зале, не упускай ее. Уж поверь мне: занятия в зале более эффективны, чем дома. Дома ты не сможешь выдержать тех нагрузок, которые ты с легкостью преодолеваешь в зале.

Впервые наведавшись в зал, *обрати внимание на инвентарь*. Тебе будут нужны: горизонтальная скамейка с держателями штанги для жима от груди; перекладина для подтягивания и брусья; штанги с длинным и коротким грифом и наборами блинов различных весов общей массой хотя бы в центнер; набор гантелей по три, пять, восемь и десять килограмм; скакалки; хороший станок с прочным сиденьем. Однако, это минимум. В идеале в зале должны быть станки на все группы мышц: тяги для широчайших мышц спины, блоки для работы на грудь, тренажеры

для четырех главных мышц ног, лежаки с тягами для нагрузки на заднюю мышцу бедра. Очень не помешали бы опорные столики для рук, на которых удобно тренировать бицепс; наклонные скамейки для жима от груди с разных углов; универсальные станки для различных разводок; наклонные плоскости с упорами для пресса; также несколько типов штанг с комплектами блинов; плюс гантели, утяжелители, гири различных весов. В общем, чем больше тренажеров и инвентаря, тем лучше.

Теперь о других не менее важных условиях. В зале должен быть постоянный приток свежего воздуха. В подвальных помещениях с этим постоянная проблема, поэтому если в таком зале нет кондиционера, пользы от занятий будет немного, а вот вреда не оберешься. Так что зал лучше выбирать на поверхности, а не под землей. Огромным плюсом зала будет душ. Сам понимаешь, после интенсивной тренировки смыть с себя пот – первое дело. Если же душа нет, придется «остывать» в зале, чтобы не подхватить простуду на улице. Дело в том, что выступивший пот после охлаждения тела впитывается вновь, а лучше бы его в этот момент смыть. Поэтому, прибежав домой, первым делом иди в ванную.

Теперь *обрати внимание на другое – на личность тренера либо инструктора, а также на саму атмосферу в зале*. Первое, что должно броситься в глаза: а посещают ли этот зал парни твоего возраста? Твои знакомые, друзья? Как они отзываются о тренировках? А может быть, этот зал посещают только взрослые опытные люди, и тебе просто нечего тут делать. Или наоборот: ходят все, кому не лень, занимаются как попало, и никто за этим не следит. Насколько комфортно ты себя чувствуешь здесь? Понравились ли тебе люди, которые занимаются в зале? Хотел бы ты тренироваться именно с ними, или ты надеешься, что состав скоро поменяется?

Как тебе тренер? Внушает доверие или, наоборот, тебе хотелось бы, чтобы он не приставал со своими советами? Ответь на эти вопросы, и ситуация будет постепенно проясняться. Возможно, это совсем не «твой» зал и тебе лучше подыскать иное место для занятий. А может быть, первое впечатление тебя обмануло. В любом случае, спешить тебе некуда, поэтому не торопи себя: выбор зала – это половина успеха.

Если тебе повезло с инструктором, дальше эту главу можно не читать. Он сам объяснит технологию тренировок, даст рекомендации по питанию, «поставит» упражнения и подстрахует в опасных ситуациях. Но что делать, если в зале каждый занимается самостоятельно (или же ты тренируешься дома)? Попробую тебе помочь. Немного теории для начала не повредит.

Прежде всего, ты должен уяснить себе, что организм подростка и организм взрослого человека – это разные вещи. Это примерно то же, что старый автомобиль по сравнению с новехоньким. Вроде бы все преимущества на стороне нового, но – увы! Мы можем легко «посадить» мотор новорожденного автомобиля, в то время как обкатанный ветеран будет воспринимать такие же нагрузки как само собой разумеющиеся. Так и молодому организму нужны меньшие нагрузки.

Ты еще растешь. Причем твой рост происходит неравномерно: сосуды не успевают за сердцем, сердце, в свою очередь, не успевает за бурным ростом мышц, а мышцы имеют ненадежную опору в виде еще не полностью окрепших костей. Внешне подросток может казаться взрослым мужчиной – быть высоким, широкоплечим и крупным, однако внутри его организм, как у ребенка. Внутренние органы часто просто не справляются с возросшей нагрузкой, поэтому в подростковом возрасте человек быстрее утомляется. Но просто после двадцати пяти лет (плюс-минус два-три года) рост человека останавливается, однако увеличивается его сила и выносливость. Особенно у мужчин, которые занимаются тяжелым физическим трудом.

Вывод из всего этого простой: тебе нельзя (да и не нужно!) равняться на взрослых мужчин, которые «тянут» по полтора центнера на душу. Однако годков этак через пять-шесть при грамотных и регулярных занятиях ты будет поднимать столько же, если не больше. Главное, не надрывайся, а занимайся грамотно, «наращивая» нагрузку равномерно. Иначе «посадишь» сердце или порвешь сухожилия.

Понимаю, хочется всего и сразу. Особенно, если твои сверстники уже щеголяют рельефными спинами и легко «жмут» двухпудовик левой. Что тут поделаешь? Ты уже практически взрослый человек, тебе выбирать: мгновения торжества и долгие годы разочарований или же постепенные победы над собой. А самый прямой путь в жизни зачастую оказывается самым длинным, иногда лучше обойти гору, чем карабкаться на нее. К тому же тише едешь… Нет, не «фиг приедешь», а «дальше будешь». Напомню тебе фразу отца Дэнни, летчика из «Последнего дюйма» Джеймса Олдриджа: *«В жизни все можно сделать, если не надрываться»*.

Впрочем, первые успехи не заставят себя долго ждать: уже через неделю занятий ты с удивлением заметишь, что тебе покоряются веса, о которых раньше можно было только мечтать. Так что моральное удовлетворение тебе обеспечено, как и восхитительные открытия на пути к совершенству. Главное – не торопить события.

Давай составим нашу первую атлетическую программу. Для начала освоим самые безопасные, но от этого не менее эффективные, упражнения с использованием веса своего тела. Итак:

1. Отжимания от пола.
2. Сгибание туловища в позиции: сидя на полу. Пресс;
3. Подтягивания на перекладине.

Это так называемая «большая тройка». Так, отжимания от пола на ладонях развивают, в первую очередь, трехглавые мышцы рук (трицепсы), мышцы груди и брюшного пресса, которые при правильном исполнении отжиманий постоянно напряжены.

При этом работает все туловище, а также четырехглавые мышцы ног. Одновременно укрепляются сухожилия кистей рук, а если ты отжимаешься на кулаках – костяшки кистей. Меняя положение рук, можно регулировать нагрузку: так, расположив ладони близко друг к другу на уровне живота, нагружаем большей частью трицепс; наоборот – широко расставленные ладони на уровне груди – нагрузка на грудь. Низкие отжимания с полным распрямлением рук развивают силу, в то время как неглубокие, но частые отжимания в большом количестве тренируют выносливость. Отжиматься можно также различными способами: на ладонях рук, на кулаках (в восточных единоборствах – на первых двух костяшках кулаков), на пальцах (замечательно развивает силу кистей!), на запястьях. Надоело просто отжиматься? Попробуйте хорошенько оттолкнуться от пола и успеть хлопнуть в ладоши, приземляясь. Успели встать на ладони? Хорошо. Тогда два хлопка. Или три. Или один – но за спиной.

Упражнения на брюшной пресс развивают не только непосредственно мышцы пресса, но и верхние мышцы бедра, косые мышцы живота и передние мышцы шеи (а отжимания – задние). При этом мы можем выполнять пресс на скорость – в этом случае ноги согнуты и зафиксированы (например, упираются ступнями в кровать), полностью на пол не ложимся, сгибания производим быстро и часто. А можем наращивать силу – для этого ноги нужно выпрямить, однако фиксировать их уже не обязательно. В этом случае на пол ложимся полностью и поднимаемся не так быстро, но полностью – пока спина не станет под прямым углом к полу. Руки – за головой (при «скоростном» прессе их можно держать на груди). Мало нагрузки? Давай оставим в покое туловище и напряжем ноги: корпус лежит на полу, ноги сгибаются под прямым углом и медленно возвращаются на пол. Чтобы проработать боковые поверхности

живота, делай наклоны по косой – левым локтем к правому колену и наоборот. А можно и вовсе не двигаться – просто сесть на пол, а затем поднять в воздух ноги и туловище. Руки можно вытянуть вперед, а можно оставить за головой. Попробуй продержаться минутку. Как ощущения?

Перейдем к подтягиваниям на перекладине. Здесь важен также хват – положение рук на перекладине тыльной стороной к себе на расстоянии чуть шире плеч. Но это академические подтягивания. А если нам, к примеру, нужно «подкачать» бицепс, больше подойдет узкий хват ладонью к себе – так, чтобы на тебя «смотрели» твои пальцы. Подтягивания превосходно развивают бицепс, плечи, мышцы груди, трапециевидные и широчайшие мышцы спины. Здорово укрепляются также кисти рук и пальцы – на них приходится вес тела. Медленные полные подтягивания до касания подбородком перекладины и выше – работа на силу. Быстрые, с неполным опусканием туловища – на силовую выносливость. Если тебе кажутся слишком легкими обычные подтягивания, попробуй подтягиваться с максимально узким хватом. Если и это выполняется легко, подтянись на одной руке. Хотя бы разок. На первых порах можешь помогать себе другой рукой, которая лежит на запястье работающей руки. Обычная норма здорового сильного мальчишки – не менее десяти подтягиваний. Отжаться для начала попробуй разиков двадцать, а пресс покачай тридцать раз. Критерий при этом один: комплекс должен выполняться с видимым усилием, но без перенапряжения. Если после минуты отдыха твой пульс продолжает колотиться со скоростью восемьдесят и более ударов в минуту, снижай нагрузку. Не умеешь считать пульс? Это просто. Положи пальцы правой руки на запястье левой чуть пониже большого пальца. Попробуй нащупать пульсирующую артерию (она будет «спрятана» повыше сухожилий, которые ясно видимы на внутренней стороне запястья). Если найти пульс не удается, положи руку на переднюю поверхность шеи. Не на горло, а чуть в сторону. Пульс более ста ударов – это уже хорошая нагрузка на сердце. Более ста пятидесяти – критическая. Поэтому не переусердствуй в тренировках и запомни одно правило: старайся при отжиманиях подниматься на выдохе, опускаться на вдохе; то же самое вполне применимо к другим упражнениям.

Теперь о времени тренировок. Главное – не заниматься сразу после пробуждения и непосредственно перед сном. Утром достаточно зарядки, вечером, при желании – небольшой растяжки или парочки йоговских асан для лучшего засыпания.

Примерный распорядок твоего дня может выглядеть таким образом: утро – подъем, душ, туалет, утренняя гимнастика. Затем

– завтрак, школа, личные дела, отдых после школы, тренировки. Для начала первую недельку проделай простую серию: скажем, двадцать отжиманий, отдых, тридцать раз покачай пресс – отдых, десять подтягиваний – отдых. Заниматься можно раза три в неделю. Можно больше. Перед силовыми упражнениями обязательно разомнись – попрыгай на скакалке, повтори упражнения из утренней гимнастики.

Это первая неделя. Как только организм привыкнет к нагрузке, приступай к сериям. Что такое серия? Это несколько подходов одного и того же упражнения. Например, первый подход – двадцать пять отжиманий. Отдых. Затем – сорок на пресс. Отдых. Десять подтягиваний. Это одна серия. Вторая – пресс, шесть подтягиваний. Итак, у нас получилось три серии. Это уже хорошая нагрузка. Количество занятий можно увеличить до четырех-пяти в неделю. Затем на денька два-три сделай перерыв, пусть тело отдохнет. Попробуй позаниматься так недельки две или больше, пока нагрузка не станет для тебя слишком легкой.

Теперь время усложнить упражнения. Например, отжимайся с максимально низкой позицией рук – на уровне живота, или на пальцах. Вместо поднимания корпуса в упражнении на пресс попробуй поднимать ноги – это уже труднее. В подтягиваниях используй широкий хват, голова «уходит» под перекладину.

Вот и настало время взять в руки железо. Тебе понадобятся насколько пар гантелей весом три и пять (можно шесть) килограмм, штанга с весом 30–50 кг, жесткое прочное сиденье, брусья и станок для жима лежа. Если ты занимаешься дома, «жим лежа» можно соорудить таким образом: возьми несколько стульев (лучше без спинок) и поставь их в ряд (еще лучше найти скамейку) так, чтобы ты мог разместиться на них лежа на спине. По бокам сиденьями наружу на уровне головы поставь еще два стула с мощными спинками – они будут держать штангу. Чтобы они не упали на тебя, на сиденья нужно положить блины от штанги. Такое сооружение довольно ненадежно, но все же спасает положение, когда тебе некому подать штангу. Вместо брусьев тоже можно использовать спинки стульев, нагрузив сиденья железом для устойчивости. Но брусья ты можешь найти и во дворе. Итак, прозанимавшись без железа около месяца, пробуем себя в работе с металлом.

Перед началом работы обязательно разомнись – это главное правило. Лучший друг в разогреве – скакалка, хотя одними прыжками ограничиваться нельзя. Разминка по времени должна занимать не меньше десяти минут, а лучше – полчаса. Много? Вот и нет! Разминка на самом деле – это даже более полезная и нужная вещь, чем сама работа с утяжелениями. Даже просто

размявшись, ты уже здорово взбодрил свой организм, ты запас его энергией и силой. А железо энергию забирает, давая взамен мышечную массу. Итак приступим к тренировке.

1. Встань прямо, возьми гантели (5–6 кг) в руки. Поднимаем гантели на плечи, толчок вверх – разиков по десять. Три подхода – то есть после минутного отдыха упражнение повторить еще раз, потом еще. В сумме – тридцать поднятий. Можешь использовать убывающую серию – двенадцать – десять – восемь поднятий.

2. Теперь главное упражнение бодибилдера – жим от груди. Для начала раздели свой вес на два, и таким весом блинов нагружай свою штангу. Теперь попробуй оторвать ее от пола – не слишком тяжело? Если да, то уменьшай вес. Нет – пусть останется так. Водрузи штангу на держатели станка (в зале попроси помощи у тренера) или на спинки стульев дома. Ложись на скамейку с таким расчетом, чтобы твои плечи были чуть ниже стоек (или держащих штангу стульев), иначе штангу ты снимешь, а вот работать с ней не сможешь – помешают стойки. Расстояние от плеч до стоек – примерно размер ладони или чуть больше. Слишком большое расстояние опасно: при снятии ты можешь не удержать штангу, и она «завалится» за голову (или, что гораздо хуже, на голову). В зале обязательно попроси тебя подстраховать. Обязательно! Да и дома не мешает, чтобы у тебя за головой стоял папа. Страхующий снимает штангу и отпускает ее только в тот момент, когда ты крепко захватил ее. Он также следит за тем, чтобы ты не придавил себя штангой в случае усталости и помогает по окончании упражнения поставить штангу на держатели. При работе с серьезным весом работа на жим лежа без страхующего невозможна! Если же тебя некому страховать (дома), никогда не работай со штангой до выраженного утомления и не вешай большой вес. Эффект от таких занятий будет меньшим, но хотя бы челюсть себе грифом не сломаешь. Теперь проверь, как ты захватил гриф, не мешают ли тебе стойки или спинки стульев. Расстояние от конца штанги до кистей рук должно быть одинаковым, иначе штангу «завалит» на сторону. Если на грифе есть фиксирующие замки – обязательно защелкни ими блины, иначе все «хозяйство» может с грохотом уйти на пол. Впрочем, сперва попробуй поработать без блинов – с одним грифом. Не смейся! Обычный гриф весит порядка двадцати кило, так что нагрузки хватит. Однако постарайся найти что-нибудь полегче: килограммчиков эдак на десять-восемь. Плюс пятикилограммовые замки с каждой стороны – вот тебе уже и тридцать кило! Захватил? Руки держишь ровно? Тогда приподними штангу над стойками. Никуда не повело? Можешь снимать. Теперь выполняй само упражнение. Осторожно опускай

штангу к груди. В зале страхующий должен внимательно следить, сможешь ли ты вытянуть этот вес, потому что когда штанга опускается, кажется, что вес внезапно увеличился. Это, конечно, не так, просто теперь руки согнуты и нам гораздо труднее держать тяжесть. Дома же просто не опускай штангу слишком близко к груди, если чувствуешь, что вес великоват. Если все нормально, попробуй выжать от груди десять раз (от груди – значит, гриф должен коснуться груди). Поставь штангу на стойку. Поднимись, отдохни. И еще две серии по десятке. Или же убывающую серию с двенадцати до восьми. Если серия дается легко, прибавь вес. Слишком трудно – убавь. Количество повторений увеличивать пока не нужно, нагрузку регулируй весом.

3. «Разводка». Достаточно хорошее упражнение для мышц груди, хотя и опасное. Ложимся на спину на горизонтальную стойку. Берем гантели по три килограмма (можно попробовать и с пятерками). Прямые руки находятся вверху над головой. Теперь медленно (именно медленно) разводим их в стороны, но уже чуть сгибая в локтях (никогда не разгибай полностью суставы при работе с железом – еще одно золотое правило безопасности). Если вдруг твои руки начнут расходиться в сторону помимо твоей воли, бросай гантели на пол. Черт с ним, с полом, растяжение связок гораздо хуже. Значит, вес не твой и нужно взять гантели полегче. Если же ты чувствуешь, что можешь полностью развести руки (опять-таки, локти чуть согнуты), доводи упражнение до конца – руки параллельны полу, и опять поднимаются вверх, пока не сойдутся над грудью. Сделай десять раз по три подхода или убывающую серию.

4. Подтягивание на перекладине широким хватом выполняй десять раз по три серии или убывающую серию. Если подтягиваться тебе легко, повесь на пояс трехкилограммовую гантелю. Так лучше?

5. Отжимание на брусьях. Опускаемся как можно ниже – локти на уровне ушей. Повтори упражнение десять раз по три серии или проделай убывающую серию.

6. Стань, возьми гантели колограммов по пять в руки. Сгибай руки в локте – это упражнение на бицепс. Гантели тяни к самой груди – медленно, предплечья держим прямо, не отклоняя назад. Три подхода по десять или убывающая серия.

7. Приседания с гантелями в руках – три подхода по двадцать раз (или по убывающей). Для удобства пятки можно поставить на брусок в 5–6 см.

8. Упражнение на мышцы пресса. Сидя на стуле без спинки (или поверни спинку в сторону), отклоняйся назад на 45° и

возвращайся в исходную позицию (гантели по три кг держи на груди). Выполняй три подхода по двадцать раз или по убывающей.

9. Подъем на носки с пола. Под носки ног подложи брусок, но уже повыше – 8—10 см. Повтори три серии по двадцать раз или по убывающей.

Все! Теперь отдохни, отдышись и – в душ. Данного комплекса хватит на добрый месяц. Нагрузку варьируй по себе, как и количество подходов. Занимайся не меньше трех раз в неделю. Если вместо бодрости и прилива сил чувствуешь усталость, разбитость и настроение на нуле, прекращай заниматься. Значит, ты утомился, тебе нужно просто отдохнуть. Расслабишься денек-другой (а то и недельку), и снова за железо, но нагрузку снижай раза в два. Наверстать успеешь, не сомневайся.

Через месяц занятий можно усложнить программу. Для этого тебе понадобятся гантели потяжелее – килограммчиков по десять, и соответственно больше блинов на штангу. Добавляем три новых упражнения – разводка прямых рук с гантелями в положении наклона в стороны. Упражнение прекрасно прорабатывает заднюю поверхность плеча и спину. Вес гантелей – 3–5 кг. Серии те же – десять повторений по три подхода или по убывающей. Ноги чуть согнуты, спину держи не прямо, а чуть прогнись, чтобы не повредить позвоночник. Руки в суставах полностью выпрямлены, потому что нагрузка на локоть направлена по ходу сгиба, а не против, а вот колени немного согнуты. В наклонах вперед или жимах штанги от пола никогда не распрямляй ноги! Это увеличивает нагрузку на позвоночник (не на мышцы спины, а именно на позвоночник) в несколько раз! Второе новое упражнение – поднимай прямые руки с гантелями (3–5 кг) прямо перед собой на уровень плеча. Выполни три серии по десять раз или убывающую. И, наконец, четвертая новинка – поднимай гантели (3–5 кг) на вытянутых руках через стороны на уровень плеч. Повторенний столько же. И еще одно изменение: при выполнении пресса на стуле гантели держи не перед собой, а за головой. Это добавит нагрузки. Вот и все. Остальные упражнения – как в предыдущем комплексе. Данный комплекс позволит тебе серьезно прокачать мышцы плеч, верхней части корпуса, ног и спины, а также здорово укрепить пресс.

Позанимавшись еще месяц, тебе обязательно захочется чего-то новенького, помимо простого увеличения нагрузки и количества повторов. Давай попробуем поработать с резиновым амортизатором – эспандером или медицинским резиновым бинтом. Характер сопротивления этого снаряда таков, что позволяет создать равномерную нагрузку на мышцу, в отличие от

штанг и гантелей, в которых есть свои «пики усилий» и свои «мертвые зоны». Если одного бинта тебе покажется мало, возьми два-три вместе. В общем, регулируй нагрузку сам. А теперь я расскажу, что можно сделать при помощи этого столь простого приспособления.

1. Опусти эспандер (или бинт) на пол, как скакалку, наступи на него ровно посередине, захватив концы руками. Эспандер должен давать сопротивление уже где-то на уровне твоего пояса. Теперь тяни руки вверх, до уровня плеч или чуть выше. Разиков по десять в четыре-пять подходов.

2. То же самое, но бинт (эспандер) тянем в стороны.

3. Похожее упражнение, только теперь мы тянем руки в наклоне вперед – прорабатываем заднюю поверхность плеч.

4. Своеобразный жим лежа, только вместо штанги используется эспандер, продетый под скамейкой. Повторений во всех упражнениях по десять (плюс-минус пять, это уж по желанию), подходов – по четыре-пять. Отдых между подходами – не больше минуты.

5. Тоже упражнение со скамейкой, но эспандер прицеплен за головой. Тянем согнутые руки из позиции перед грудью вниз, к животу.

6. Теперь бицепс. Аналогично жиму гантелей. Догадаешься, как?

7. Тянем руки к себе в положении наклона – превосходно прорабатывает широчайшие мышцы спины.

8. А теперь из того же положения пусть поработает вся спинка. Ноги держи чуть согнутыми в коленях. Делай попеременно наклоны и выпрямления.

9. Теперь поработает мышца, о которой зачастую просто забывают, за что расплачиваются кривыми ногами. Это задняя поверхность бедра. Лежа на скамейке на животе, эспандер закреплен на конце скамейки с одной стороны, и ниже ступней твоих ног – с другой. Подтягиваем ноги к ягодицам. Количество подходов то же.

10. Работает передняя поверхность бедра. Ляг на жесткое сиденье со спинкой. Эспандер закреплен снизу и сзади сиденья и на твоих ногах, как в предыдущем упражнении. Выпрямляй ноги вперед.

11. Теперь упражнение для разминки: положи на плечи гимнастическую палку, повесь на нее руки и, сидя на стуле, поворачивай туловище влево-вправо разиков по тридцать, с теми же четырьмя-пятью подходами.

12. Встань, встряхни руки, ноги. Расслабься, глубоко вдохни, с облегчением выдохни. Все. Комплекс выполнен.

Это были начальные комплексы упражнений, которые позволяют безопасно и эффективно войти в мир бодибилдинга. Однако серьезно заниматься бодибилдингом в подростковом возрасте, как я уже говорил, рановато. Тем более нельзя применять различные средства, которые стимулируют рост мышц. Наверняка ты видел ребят, которые за несколько месяцев «накачали» невероятные для их возраста мышцы. Да, это реально. Достижения современной химии это позволяют. Действительно «химики» с меньшими физическими усилиями наращивают солидную мышечную массу. К тому же такие «специалисты» утверждают, что это не только безопасный, но чуть ли не единственный способ «накачаться». Что, мол, все более или менее знаменитые культуристы употребляют исключительно «химию». Вполне возможно, что спортсмен, который профессионально занимается бодибилдингом, стимулирует рост мышц с помощью стероидов. Однако культуризм – это профессия, которая составляет смысл его существования. Поэтому многие просто вынуждены соответствовать сценическим параметрам. И такие люди идут на многое, чтобы «вбить» себя в форму, даже жертвуя своим здоровьем. Когда-то на стероидах «сидел» и Сильвестр Сталлоне, пытаясь соответствовать своему образу накачанного бойца. В результате подорвал свое здоровье. Поэтому многие «качаются» гормонами роста! То есть препаратами, которые выписывают доктора для ребят, больных рахитом. И утверждают, что они «абсолютно безопасны», потому что «их даже детям дают». Я видел мальчишку, которому на вид можно было дать лет десять-одиннадцать. По паспорту ему стукнул восемнадцатый годок. Его организм просто скупо вырабатывал гормон роста – вот и результат. Ввести этот же гормон искусственно – и мальчишка пришел бы в норму. А теперь представь, что гормональных таблеток наглотался парень с вполне нормальным функционированием эндокринных желез. В его организме теперь избыток гормонов, что приведет к увеличенному росту… Да не только мышц, дружок. Потому что в первую очередь станут расти кисти, ступни ног (эдакий Чарли Чаплин), уши, нос и подбородок. Прелесть, не правда ли? Начинают выступать лоб и надбровные дуги (помесь Чебурашки с неандертальцем). Человек начинает сильно потеть, появляются непонятные пятна на коже. Внутренние органы гипертрофируются. И самое неприятное – «сторонние гормоны» подавляют деятельность половых желез. То есть у принимающего гормоны появляется реальная возможность никогда не стать отцом. Впрочем, список неприятных симптомов у стероидов гораздо больший. Чуть не забыл: на нашем рынке найти чистые стероиды или качественные гормоны практически

невозможно. К тому же большинство «продавцов» просто подсовывают новичкам различную ерунду – порошковую глюкозу, детское питание в медицинских тюбиках за большие деньги. А развить превосходные мышцы вполне можно, не искалывая себя допингами. Пример – Арнольд Шварценнегер, бессменный победитель конкурса «Мистер Олимпия» с 1970 года по 1975 (конкурс ежегодный), а также этого же конкурса в 1980 году. Его фигуре и по сей день позавидуют многие бодибилдеры (чего стоит только 58-сантиметровый бицепс), хотя возраст у Арни уже далеко не юный. Так что выбирай, парень. Мой же тебе совет – овчинка выделки не стоит.

И в заключении я подскажу тебе *несколько методик* знаменитого американского культуриста, учредителя конкурса «Мистер Олимпия» Джо Вейдера, которыми пользуются опытные атлеты:

1) **принцип приоритета.** Означает, что быстрее всего развиваются те мышцы, которые нагружаются атлетом в начале тренировки. Именно поэтому начало тренировки нужно отдавать тем группам мышц, которые развиты меньше всего;

2) **принцип «флашинг».** Метод, используемый в основном для быстрой «накачки» мышц перед соревнованиями опытными атлетами. Суть его заключается в том, что одна и та же группа мышц прорабатывается под разными углами разными типами упражнений. Причем количество повторов каждого из упражнений должно быть невелико. В результате эта группа мышц наполняется кровью и хорошо прорабатывается, а усталость наступает гораздо позже, чем при обычном способе тренировок;

3) **принцип раздельного тренинга.** В определенный день недели тренируется определенная группа мышц: к примеру, в понедельник «качаем» грудь и бицепс, во вторник – спину и плечи, в среду – ноги и так далее.

4) **принцип циклирования.** Это когда твои еженедельные тренировки разбиты на дни с различной интенсивностью занятий. Скажем, среда – день «ударной нагрузки»: ты работаешь от души, выкладываясь полностью. Тогда следующая твоя тренировка должна быть более легкой, менее интенсивной. Или вариант: сегодня работаем «на массу» то есть с большими весами и минимальным количеством повторений, а завтра будем работать «на рельеф». Цикл может быть и недельным, и даже годичным. Очень полезный принцип.

Хочу добавить, что при атлетических занятиях обязательным правилом является правильное питание: много белков, жиров и витаминов. О «хот-догах» и гамбургерах от случая к случаю лучше

и не думать: на такой диете при полноценных занятиях протянешь ножки очень быстро, а уж о спортивных результатах останется только мечтать. Если очень уж хочется ускорить процесс – покупай детской питание или пищевой протеин, продукты, богатые белком. И еще: никогда не занимайся сразу после еды, особенно после плотного обеда. Подожди часика два-три. Да и после интенсивной тренировки не стоит сразу садится за стол. Желательно отдохнуть как минимум час. В таком случае эффективность занятий только возрастет. И еще добавлю, что все приведенное выше – лишь примеры, как можно строить тренировки. Ты можешь сам составить программу занятий.

Реальная самозащита и сказки о ней

Маленький китаец, щуплый, его рост, как у среднего шестиклассника. В окружении рослых агрессивных парней, которые смотрели на него, как на несчастную беспомощную жертву, он выглядел карликом. Со стороны казалось, что китайцу здорово не повезло. Но это было не так. Даже совсем наоборот. Потому что звали этого человека – Ли Сяо Лун. По-китайски – «Маленький Дракон».

Запад узнал его под другим именем – Брюс Ли. Именно это имя значилось в титрах «Большого Босса», «Зеленого шершня», «Кулака ярости», «Пути Дракона» и, наконец, самого кассового фильма Брюса – «Выход Дракона».

Видел ли ты эти фильмы? Может быть, и видел, но они не произвели на тебя большого впечатления? Подумаешь, китайский каратэка. В современных боевиках бойцы типа Джета Ли и не такое вытворяют. Что же – Брюс когда-то пророчески говорил, что «современное кино способно из паралитика сделать мастера кунг-фу». Спецэффекты, мой друг, спецэффекты. Смотреть фильмы с Брюсом Ли нужно, обязательно учитывая, что все боевые сцены с участием этого великого бойца и актера снимались «вживую», без компьютерных спецэффектов. В таком случае возникает вопрос: а способен ли вообще человек, будь он даже знаменитым мастером кунг-фу, так быстро двигаться? Когда-то на этот вопрос отвечал сам Брюс, описывая первые пробы на съемочной площадке, когда по сценарию на него одновременно нападали несколько человек, а Брюс должен был ударить каждого и застыть в начальной стойке. Что он и проделал в своей неподражаемой ураганной манере. Однако сцену пришлось переснимать заново: на пленке было хорошо видно, как Брюс занял исходную позицию, как его противники атаковали его… И внезапно, без всякой видимой причины, стали валиться на пол. Позиция же Брюса осталась неизменной. Мистика? Гипноз? Силовое поле? Ничего подобного! Брюс просто честно отработал задание: он успел нанести удар каждому. Только немного перестарался со скоростью: его удары не успела уловить камера. Которая «схватывает» кадр, между прочим, с интервалом в 1/24 секунды. Неплохо, не так ли? Впоследствии, чтобы иметь возможность снимать боевые сцены, Брюсу пришлось здорово «притормаживать» свои удары.

Рассказывали и такой случай: как-то один журналист публично усомнился, что Брюс обладает такой замечательной

скоростью движений. На что Брюс предложил ему проверить это. Он попросил журналиста положить на ладонь монетку в двадцать пять центов, и сжать ладонь в тот момент, когда он заметит, что Брюс протянет руку к монетке. Так и сделали. Журналист заметил неуловимое движение и тотчас же сжал кулак. Затем он с улыбкой протянул ладонь Брюсу – монетка была зажата в кулаке. Получалось, что Брюс проиграл. Однако Брюс с улыбкой предложил посмотреть на нее. Каково же было удивление журналиста, когда вместо двадцати пяти центов он обнаружил в своем кулаке… десять центов! Впрочем, такие штуки выполняют фокусники. Только у фокусников задействована ловкость рук, Брюс же использовал свою феноменальную скорость.

Брюс оставался кумиром многих мальчишек мира довольно долго в семидесятые и восьмидесятые годы. Теперь многое изменилось. Не изменилось разве что извечное стремление парней быть сильными, бесстрашными и непобедимыми. И если это стремление присутствует и в тебе, тогда давай попробуем воплотить это желание в жизнь. В конце концов, никакой мистики и сверхъестественного в тренировках единоборцев нет, и при надлежащих усилиях ты сможешь, по крайней мере, проверить свои возможности и поверишь в себя.

Первым шагом к раскрытию своего боевого потенциала станет обычная утренняя гимнастика. Особенно ее восточный вариант, описанный в первой главе нашей книги. Если ты уже начал тренироваться, тогда поговорим о том, каким видом единоборств ты хотел бы заняться. В нашей стране давно доступны самбо, бокс, дзюдо и два вида борьбы – классическая и вольная (классическая ныне именуется по иному – «греко-римская»). С начала девяностых годов бурное развитие получили восточные виды единиборств, ранее совершенно экзотичные для российского жителя – каратэ, айкидо, кунг-фу (правильнее вообще-то «ушу»), таэквондо, тайский бокс, кикбоксинг… Одних видов каратэ можно насчитать десятки: шотокан, годзю-рю, вадо-рю, кекусинкай, дошинкан, сито-рю, косики, мосики.

Столь огромное разнообразие направлений должно подарить необыкновенные возможности тем, кто решил заниматься боевыми искусствами. Но для начала давай поговорим о преимуществах и недостатках восточных единоборств. Сравним их хотя бы с боксом.

Школа бокса в России развивалась на протяжении столетия, поэтому и традиции этого вида спорта сильнее, чем традиции ушу, каратэ или муай-тай. А значит и система подготовки будет гораздо эффективнее и лучше, чем в новоиспеченных «школах», которые зачастую существуют на голом энтузиазме своих

«основателей». Также очень важен такой элемент боевых искусств, как поединки. В традиционных спортивных единоборствах это явление обычное, потому что любая мало-мальски серьезная секция бокса или борьбы обязательно выезжает на соревнования или, по крайней мере, устраивает встречи с другими подобными секциями в своем городе или районе. С кем же соревноваться, к примеру, адептам, скажем, «Южного кулака», если другой подобной секции не только в районе, но и во всей губернии не сыщешь? Вариться в своем соку? Такой вариант изначально ограничивает совершенствование.

И еще. Если ты внимательно следишь за выступлениями наших кикбоксеров, мастеров фулл-контакта каратэ или бойцов муай-тай, ты наверняка заметишь, что все более или менее именитые бойцы этих направлений – бывшие борцы или боксеры. Они уже имеют солидную базу бокса, хорошую физическую форму, правильно поставленный удар, опыт участия в достаточно серьезных боях. В большинстве случаев в новых секциях этих ребят даже не переучивают – разве что «ставят» удары ногами, отсутствующие в боксе. И готов новый боец… Среди боксеров даже существует мнение, что удачливые «тайцы» или кикфайтеры – это несостоявшиеся боксеры, которые не смогли «пробиться» в традиционном боксе, где конкуренция очень уж сильна…

Но не подумай, что каратэ или тайский бокс чем-то хуже бокса или классической борьбы. Нет. Каждый вид единоборств по-своему хорош, но и имеет свои недостатки. Это делает его самобытным. Попытки создания «универсальных» боевых систем ничего не дали. «Болел» такой манией и Брюс Ли, создав свое «джиткундо» – «стиль без стиля». Болеют и сегодняшние российские изобретатели, вроде Медведева («унибос»), Хивинского («хи-ви-ва»). Видимо, вторично изобретать велосипед не стоит. Другое дело, что в самообороне глупо было бы зацикливаться на каком-то одном стиле, и разумнее было бы брать лучшие приемы и методы тренировок разных школ.

В чем же преимущества и недостатки различных направлений боевых искусств?

Традиционный бокс. Чрезвычайно эффективное средство как обороны, так и защиты. Результат увидишь уже через год-полтора занятий. Основное ограничение бокса – это отсутствие ударов ногами. Следовательно, боксер весьма неуверенно чувствует себя в дальнем бою против кикбоксера или каратэки, однако в ближнем – быстро это преимущество наверстывает. Если ты хочешь научиться быстро и эффективно постоять за себя – бокс будет хорошим выбором. Однако будь готов к тяжелым тренировкам, очень болезненным ударам в нос и вообще в голову.

Бокс требует железного характера, и просто заниматься «спустя рукава» не получится – безалаберный боксер расплачивается тем, что его в прямом смысле избивают на ринге.

Кикбоксинг. Польские каратисты как-то метко окрестили его «СПИДом каратэ». Действительно, внешне кикбоксинг напоминает каратэ: похожие удары ногами, руками, сходная манера ведения боя. Однако удары в каратэ – это совершенно другая техника. Они отличаются более сложным исполнением. В кикбоксинге они как бы упрощены. Однако в таком упрощении есть и свои плюсы. Кикбоксинг прост в усвоении, не требует для прогресса столько времени, сколько традиционное каратэ, и вполне подходит для ринга. В качестве самозащиты кикбоксинг тоже неплох, и позволяет защитить себя уже после нескольких месяцев занятий. Правда, когда ты освоишь эту технику, прогресс заканчивается. Это плата за простоту. Впрочем, развивать силу, ловкость и скорость можно бесконечно.

Каратэ. Весьма эффективная боевая система. Имеет древние корни и огромный опыт подготовки бойцов в Японии. Однако и у нас встречаются неплохие мастера, потому что у случайных людей настоящему каратэ не обучишься…

Суть каратэ очень проста: ударить быстрее противника. Поэтому рассчитывать на развитую систему защиты в каратэ нельзя. Да, каратисты используют блоки предплечьями, а в некоторых стилях практикуются уходы с линии атаки, однако сама исконная суть каратэ – это расчет на один-единственный решающий удар, и защита здесь вторична. Нынешнее каратэ больше напоминает фехтование, чем древнее боевое искусство. И сколько бы не писали, что каратэ не является средством агрессии, это не меняет того, что каратэ – искусство нападения, но не защиты. Действительно, для самозащиты каратэ подходит слабо. В традиционном каратэ в удар вкладывается вся сила и ярость, на которую способен человек. Максимум силы – в одно мгновение – иначе это не каратэ, а кикбоксинг. Сдерживать удар здесь невозможно – в этом вся суть техники. Представь себе ситуацию, когда тебе нужно просто подраться – выйти «раз на раз». Неужели ты будешь бить со всей дури в голову своего противника? Это ведь только в фильмах про Рокки можно лупить по голове, как по барабану пятнадцать раундов кряду. В реальной жизни одного удачного удара хватит, чтобы обеспечить человеку сотрясение мозга или инвалидность. Тебе это надо? Совершенно идиотская ситуация: повздорили из-за ерунды, а бьешь что есть мочи ботинком в голову… Кем ты будешь выглядеть в глазах своих товарищей? Психом, который не может адекватно реагировать на обиды? Поэтому каратэ в качестве самозащиты приемлемо только

в самых исключительных случаях, когда опасности подвергается твоя жизнь, а не самолюбие. Если же ты будешь стараться сдержать удар, бить помягче, то помни: в поединках с представителями других видов единоборств ты будешь проигрывать. Тактика боя намного лучше разработана в боксе, нежели в каратэ, где по сути тактики-то и нет. Однако техника ударов в каратэ разработана досконально, также тут и силовая подготовка, и выносливость, и акробатика, и растяжка. Так что занятия каратэ все же довольно привлекательны.

Греко-римская борьба. Очень эффективна в качестве приложения к мощным мышцам и хорошему весу. Мало чем поможет щуплому парнишке с отнюдь не богатырским сложением. Однако нужно учесть, что сами по себе занятия борьбой хорошо способствуют росту силы и выносливости, и, прозанимавшись несколько лет, борец вполне достойно сможет встретить практически любого соперника. Огромным плюсом борьбы является то, что в ее арсенале имеются многочисленные «мягкие» средства самозащиты, которые позволяют без лишней крови успокоить практически любого обидчика. Но оборонять себя ты сможешь только после многих лет тренировок. Начинающим борцам следует больше рассчитывать на свою силу, нежели на технику.

Дзюдо. Позволяет успешно защищаться практически любому человеку – как мощному здоровяку, так и парню весьма скромных габаритов. В дзюдо имеется немало действительно эффективных приемов, которые здорово подходят для самообороны. Подсечки, броски, захваты – этот арсенал позволяет дзюдоисту противостоять даже нескольким противникам. Например, в битве на ограниченном пространстве вроде лестничной площадки я поставил бы скорее на дзюдоиста, чем на боксера или мастера каратэ. К тому же занятия дзюдо развивают гибкость, грацию, силу и ловкость движений, учат правильно падать и неслышно передвигаться. Некогда дзюдо было настоящим воинским искусством, более эффективным, чем его прародитель – джиу-джитсу (правильнее – дзю-дзютсу). Со временем дзюдо спортизировалось, то есть подстраивалось под нужды спорта, что вносило свои очень существенные коррективы. Исчезли опасные для жизни приемы: удушения, заломы рук и удары, что, несомненно, очень ослабило дзюдо как систему самообороны. Однако даже в сегодняшнем спортивном варианте дзюдо смотрится достаточно грозно. Не верите? Тогда попросите знакомого дзюдоиста (желательно не новичка) поспаринговаться с вами. Желательно на ковре или мягкой травке. Вряд ли после первого или второго броска наземь вам захочется продолжать

поединок. А ведь в дзюдо есть еще свои секреты, которые позволяют превратить внешне безопасный прием в оружие, способное надолго вывести человека из строя. Например, опытный дзюдоист может выполнить бросок так, чтобы его противник при приземлении сломал себе шею. Поэтому мягкость и безопасность спортивного дзюдо обманчивы.

Теперь о недостатках: в спортивном дзюдо нет защиты с помощью блоков или уклонов, так как они нужны для защиты от ударов, которые не используются в дзюдо. В общем, пробелов хватает. Однако даже с этими пробелами дзюдо является неплохим вариантом для самообороны на улице.

Айкидо. Вот уж действительно неплохая система самозащиты! Айкидо предоставляет возможность обороняться от любого невооруженного противника, независимо от его веса, силы и уровня боевой подготовки. Айкидо не использует силу. Вернее, оно использует силу противника против его самого, поэтому степень накачанности твоих мышц не играет большой роли. В айкидо все построено на обороне, и в этом его сила и слабость. Техника айкидо не расчитана на нападение – только на защиту.

От всей души рекомендую тебе заняться именно этим искусством. Оно действительно необычайно эффективно и как нельзя лучше подходит для самообороны. В айкидо нет жестокости, это путь гармонии тела и души. Владеющий айкидо заботится о том, как не травмировать соперника, но при этом защитить себя.

Однако теперь я должен сообщить тебе менее вдохновляющие сведения. Айкидо для обучения требует много времени и больших усилий. А еще нужен хороший учитель. Он научит применять свою внутреннюю энергию, без чего немыслим настоящий прогресс. Это прямая передача знаний от ученика к учителю. Запомни, айкидо нельзя изучать по книгам.

А вот **самбо** изобреталось как средство самозащиты. Сам-б-о – самозащита без оружия. Нынешнее спортизированное самбо практически повторило судьбу дзюдо: исчезли опасные (и одновременно очень эффективные) приемы, техника подстраивалась под спортивные поединки, теряя боевую направленность. Однако самбо сохранило боевой арсенал в своих неспортивных ответвлениях – в армии, в милиции, спецвойсках. Эти ответвления обычно объединяют под термином «боевое самбо», или боевой раздел самбо. Более всего самбо напоминает японское джиу-джитсу. Их роднит ударная техника рук и ног (хотя удары ногами весьма слабо разработаны как в одной, так и в другой борьбе), броски, заломы конечностей, замки, захваты. С

одной стороны, такое разнообразие приемов делает самбо очень привлекательным для усвоения, однако это же обстоятельство является и минусом: самбо не имеет той стройной завершенной системы, которая отличает восточные единоборства.

Освоить приемы самбо несложно, потому что суть интуитивно понятна даже стороннему человеку. Поэтому именно в секции самбо есть возможность достаточно быстро обучиться приемам самозащиты. В то же время эта система дает широкие возможности для самосовершенствования – арсенал приемов действительно очень широк. Впрочем, насколько успешными будут твои занятия, не в последнюю очередь зависит от тренера. Если он действительно знаток самбо, проблем не будет. Если же этот человек знаком с борьбой лишь понаслышке, то лучше поискать другого специалиста. Отмечу, что приемы самбо, в отличие от айкидо, можно вполне изучать самостоятельно, но с партнером. Тренировать броски и захваты в одиночку все равно не получится…

Муай-тай, или **тайский бокс**. Завоевывает у нас популярность благодаря достаточно эффективной и жесткой технике. Тайский бокс очень жесток, и боевой контакт с хорошим «тайцем» наверняка закончится для тебя серьезной травмой. Поначалу занятия в секции муай-тай буквально окрыляют – начинающий делает быстрые успехи. Вскоре он уже сбивает с ног даже тех, кто занимается другими видами единоборств. В муай-тай нет сложных приемов. Поэтому здесь ты не найдешь «вертушек», как в каратэ; красивых ударов ногами в прыжке, как в таэквондо; замысловатых стоек, как в ушу. Все предельно просто: пара ударов ногами да несколько ударов руками. Плюс колени и локти. Уже после года-двух занятий ученик начинает понимать, что больше ему учится, в общем, нечему. Остается только шлифовать усвоенную ранее технику.

Тайский бокс чрезвычайно эффективен в уличных драках. Это исключительно нападающий вид единоборств, полная противоположность оборонительному айкидо. Хочу предупредить тебя, что занятия в мауй-тай достаточно жестоки, нередки серьезные травмы, переломы и ушибы. Да и психологически выстоять в поединке сложно. Не понравится муай-тай и любителям восточной эстетики – в нем нет философии ушу, молниеносной красоты каратэ, грации айкидо… Все прямолинейно и незамысловато. Однако в одно время тайцы потеснили в межвидовых соревнованиях и кикбоксеров, и мастеров полноконтактного каратэ, и представителей многих направлений спортивного ушу, кроме одного – ушу-саньда.

Ушу пришло в Россию попозже каратэ. Каратэ к этому

времени уже успело пережить недолгий расцвет и упадок из-за запрета заниматься этим единоборством. И только когда все запреты были сняты, заговорили о кунг-фу, ву-шу, гун-фу – все это стили ушу.

Говорить об ушу как о едином и целостном искусстве сложно. Из-за разнообразия стилей, которые различаются между собой настолько, что создается впечатление, что они не имеют общего корня. Достаточно сравнить, например, прямолинейный силовой Длинный кулак и плавный тайцзицюань, имеющий больше общего с айкидо, нежели с любым другим стилем ушу. Или стиль Пьяный кулак – это же вообще ни на что не похоже. Разве что на цирковой номер… А Цай-ли-фо, больше известное на западе как Чой-ли-фут? Это же не иначе как китайское таэквондо. Хотя традиционно считается, что китайцы не особенно жалуют удары ногами.

Добавлю, что любой стиль ушу даст здоровье, гибкость, координацию. И обязательно – грацию и красоту движений. Если ты решил заниматься ушу, тебе нужно сразу определиться, что ты хочешь получить в первую очередь? Эффективную систему самозащиты? Тогда тебе лучше заняться Длинным кулаком, Шаолиньцюань или Чой-ли-фут. А еще лучше – соревновательным сборным видом ушу – саньда. Теперь саньда набирает большую популярность, ибо благодаря широчайшим техническим возможностям своего вида бойцы саньда бьют в межвидовых соревнованиях даже тайцев. Но это чисто соревновательный вид.

Если ты собираешься заниматься для себя, если быстрый результат для тебя – не самое главное, можешь заниматься любым видом ушу. А защитить себя тогда ты точно сможет всегда. Тайские бойцы в поединках с мастерами ушу жалуются, что «достать» ушуиста чрезвычайно трудно, несмотря на то, что впечатления серьезного и опасного противника он не производит. Посмотри фильмы с участием Джеки Чана – движений много, град ударов – а все целы. Это и есть ушу. Если для тебя это привлекательно, найди хорошего мастера и занимайся.

А сейчас давай поговорим о **таэквондо**? Это почти каратэ, но ногами придется работать вдвое больше. Очень красиво и довольно эффективно, однако усилий требует очень больших, да и результатов добиваются скорее маленькие и шустрые, чем большие и сильные.

Знаешь что такое джиу-джитсу? От этого искусства остались лишь рожки да ножки, но никак не целостная система. Хотя для самозащиты приемы джиу-джитсу очень подходят.

Экзотику вроде **сумо** или **капоэйры** рассматривать, пожалуй, нет смысла. Тут нужны особые данные.

Поэтому сначала поговорим о психологической подготовке. Или о боевом духе, если тебе больше нравится такая формулировка. Я расскажу тебе одну японскую историю.

Один очень сильный самурай решил вызвать на поединок другого, который, по всей видимости, не отличался никакими особенными данными, однако пользовался огромным авторитетом в округе. Встретившись с этим самураем на улице, он заметил, что взгляд у него недостаточно уверенный, походка тяжелая, а плечи сгорблены. Было просто удивительно, что этот человек пользуется такой славой. И вот сильный, натренированный самурай бросает вызов своему не столь внушительному сопернику. Они договорились встретиться на горе. Было впечатление, что исход поединка предрешен еще до его начала: маленький самурай казался настоящим карликом по сравнению со своим соперником. К тому же техника владения мечом у соперника была отточена до совершенства. Самураи стали друг напротив друга. Поклонились. Взялись за мечи. И вдруг гигант застыл на месте. От ужаса он не смог даже вытащить меч из ножен, а через несколько мгновений бросился наутек. Что его так напугало?

Именно решимость в глазах соперника.

Так-то, дорогой друг. В самом деле, в жизни намного важнее боевой дух, а не сильные мышцы. Мышцы – это лишь внешняя оболочка, которая впечатляет на первых порах. Твое тело будет надежной опорой, если ты силен психологически.

Хотя это совершенно не значит, что тренироваться не надо. Чем больше ты раскрываешь возможности своего тела, тем сильнее веришь в себя, а значит, возрастает твоя психологическая стойкость, твоя решимость. Один из самых знаменитых каратистов современности, основатель «сильнейшего каратэ» Кекусинкай как-то поставил эксперимент. Он взял двух примерно одинаковых по силе бойцов и стал тренировать их по разным программам. Первый боец должен был делать упор на физическую подготовку, другой же усиленно занимался медитацией. И как ты думаешь, кто победил? Тот, кто медитировал. Таким наглядным образом Ояма продемонстрировал своим ученикам превосходство духа над плотью.

В любой ситуации победа на стороне того, кто уверен в себе, кто полон решимости. Запомни этот маленький секрет, мой друг, и ты будешь всегда побеждать. Действительно, трудно поверить, что хрупкий интеллигент сможет победить здорового уличного хулигана. Слишком уж разные у них весовые категории. Однако этот интеллигент может поговорить с хулиганом так, что тот и

пикнуть не посмеет. Сила без решимости – ничто. Однако победить свой страх не так уж просто. Для начала давай освоим **Форму победителя** – это своеобразный ансамбль, в котором участвует весь организм:

1) распрямленные плечи. Представь себя орлом, который собирается взлететь. Не уподобляйся кроту, стремящемуся зарыться в землю;

2) прямой взгляд, спокойный и уверенный, ни в коем случае не «бегающий» или исподлобья. Хочешь посмотреть, что там, сбоку – поверни в эту сторону голову. Можно вместе с корпусом. Так смотрит йети – Снежный человек, которого боятся даже белые медведи. Косятся же по сторонам пугливые мартышки;

3) спина прямая, а не «колесом». Не нужно делать вид, что на твоих плечах висит вся тяжесть этого мира. Ты – не грузчик с мешком на плечах, ты – воин;

4) походка легкая и раскрепощенная;

5) выражение лица – спокойное и довольное, как будто ты только что увидел свой портрет на первой странице престижного журнала. Такие лица носили шаолиньские монахи, народ, как известно, достаточно лихой;

6) руки свободны. Не нужно прижимать их к корпусу, как в переполненном троллейбусе. Они очерчивают наше жизненное пространство, указывают окружающим, что это – ваша территория. Не знаешь, что с ними делать? Засунь в карманы брюк, чтобы большие пальцы торчали в петлицах наружу. Как американские ковбои. Девчонки будут в восторге;

7) двигайся плавно и неторопливо, не делай резких движений;

8) когда собака боится, она поджимает хвост. Человек – ягодицы. Посмотри на себя в зеркало – кого напоминает твоя фигура? Собаку или льва?

Надеюсь, суть Формы победителя ты усвоил. Теперь поговорим о самозащите, потому что все-таки бывают в жизни ситуации, когда в ход идут кулаки. Итак, экстремальная ситуация. Если ты все-таки понял, что тебя сейчас будут бить, не паникуй. Сначала оцени положение. Стоит ли ввязываться в драку или можно этого избежать? Если тебя еще не загнали в угол, ты можешь:

1) зайти в людное место – например, магазин или библиотеку. Конечно, тебя могут «подождать» на выходе, но тут уж у кого терпения больше. Не стоит забегать в подъезды – хорошо, если кто-то выйдет на лестничную площадку, если же нет – сам себя загонишь в тупик;

2) «пристроиться» к ближайшему прохожему. Если твои

противники тебя не знают, они могут решить, что это – твой родственник или знакомый. В любом случае если рядом будет находиться другой человек, напасть на тебя будет сложнее;

3) заскочи в отъезжающий троллейбус или автобус, если уверен, что твои преследователи не успеют этого сделать;

4) если на улице в пределах видимости находится милиционер – без колебаний направляйся к нему. Если после этого маневра за тобой все еще идут, обратись к нему за помощью;

5) если ты хорошо знаешь местность и быстро бегаешь, постарайся на секунду скрыться с поля зрения преследователей, завернув, например, за угол дома, и тотчас же бросайся наутек. Если видишь, что твой маневр заметили, не беги – в группе найдется кто-нибудь, кто бегает пошустрее тебя.

Используй несколько простых, но достаточно действенных психологических приемов. К примеру, при приближении агрессоров демонстративно сунь руку за пазуху или в свой самый большой карман и не вынимай ее. Могу сказать с уверенностью, что далеко не каждый захочет на своей шкуре проверить, действительно ли ты что-то там прячешь.

Хороший эффект дает обычная газета, свернутая трубочкой и спрятанная в рукаве куртки так, чтобы ее очертания достаточно четко просматривались. Опять-таки не каждый станет проверять, что это – обрезок трубы или что-нибудь похуже.

Зажатая в кулаке связка ключей или же расческа тоже здорово отвлекают внимание – главное, чтобы со стороны не было видно, что это такое.

Самое лучшее оружие – это неожиданность и непредсказуемость. Блефуй, темни, делай вид, что это не ты – потенциальная жертва, а они влетели не на шутку. Если к тебе пристают обычные хулиганы, сделай вид, что тебе не страшно, что ты просто разъярен. Ври побольше – главное, чтобы это нельзя было проверить. Заяви, что они стоят как раз напротив окна твоего двоюродного дяди, и сейчас он обязательно их увидит. Если знаешь кого-то из дворовых «авторитетов», смело ссылайся на него – если по возрасту вы отнюдь не одногодки, скажи, что твой брат – его лучший друг. Это здорово охлаждает пыл тех, кто нацелен на легкую добычу и безнаказанность. Если ты действительно видел или знаешь кого-то из агрессоров, пользуйся этим: опиши, где он живет, и как его зовут. Главное – говорить уверенно и настолько убедительно, чтобы ты сам поверил своим словам.

Но если ситуация похуже и ты видишь, что парни слабо себя контролируют, если компания явно навеселе или тебя угораздит

нарваться на наркоманов, выгреби им мелочь из карманов и покажи, что больше при тебе ничего нет. Здоровье дороже, поверь мне. Ничего в этом зазорного нет: нужно просто отличать ситуации, где мы можем что-то сделать, от тех, где что-то могут сделать с нами.

Теперь поговорим непосредственно о самозащите. Итак, все доводы оказались бесполезны, на тебя собираются напасть. Тебя толкнули, или кто-то схватил тебя за одежду, а может быть, замахнулись кулаком. Что делать? Конечно, защищаться.

Самое первое – это правильная оборонительная стойка.

Стань прямо. Повернись к воображаемому противнику боком. Впереди должна находиться правая нога у левшей и левая нога у правшей. Ноги расставлены немного шире плеч и немного согнуты в коленях. Вес тела слегка смещен на заднюю ногу. В левосторонней стойке (левая нога впереди) левую руку немного вытяни вперед, она должна быть согнута в локте под прямым углом. Кисть руки – в кулаке. Правая рука прикрывает подбородок. Помни – она должна оставаться в этом положении постоянно, и после любого удара возвращаться к подбородку, если тебе не хочется ходить с шиной на челюсти. Левое плечо чуть приподнято и прикрывает подбородок слева. Оба локтя направлены прямо-вниз, их задача – закрывать средние ребра, которые очень уж легко ломаются. Колени слегка повернуты вовнутрь. Плечи собраны вовнутрь. Теперь главное: в этой позиции ты должен научится легко двигаться и быть расслабленным. Походи в стойке, попробуй нанести несколько ударов руками и ногами. Тут же проследи, чтобы ты возвращался в исходную позицию. Рука, выставленная вперед – активная. Она не только очерчивает твою территорию, но и «пробует» оборону соперника, ищет в ней слабые места. Далее в ход вступает правая рука или правая нога. Эти рекомендации даны для правшей, левше же нужно просто поменять позицию на правостороннюю. В драке менять стойку с левосторонней на правостороннюю и наоборот крайне не рекомендуется! Потому что в этот момент боец находится в крайне неустойчивом положении! Если тебе нужно подойти ближе, передвигайся методом подшагивания. То есть делай маленький шажок передней ногой, затем подтягивай к ней заднюю. Несложно, правда? Тогда сбить тебя с ног будет не просто.

Теперь расскажу о том, как правильно и сильно бить. Это не так уж просто, как кажется. Во-первых, любой удар ногой или рукой наносится всем туловищем. Как это? Попробуй развернуть сейф или тяжелую тумбочку вокруг своей оси, стоя на одном месте. Обрати внимание, что ты не стараешься развернуть груз за

счет силы рук. Сначала ты упираешься ступнями, затем разворачиваются голени и бедра, затем в работу вступает корпус, ты крутишься вокруг своей оси, и только затем усилие передается на руки, которые могут вовсе не распрямляться. Вот так и бьют настоящие бойцы – разворачивая бедра, корпус и плечи. Рука же используется только как приложение силы. Удар же без разворота корпуса очень слаб, ибо наносится только мышцами руки. Потренируйся бить корпусом так: стань возле тяжелой груши (можно около обычной стены). Вытяни вперед правую руку, она должна касаться груши внутренней стороной ладони при прямом (на развернутом) корпусе. Теперь слегка развернись назад, как бы заводя пружину, спрятанную у тебя в корпусе. И резко развернись в сторону груши, ударив ее прямой рукой. Удар наносится именно корпусом. Если ты сумел сдвинуть с места грушу весом больше половины твоего, поздравь себя: ты понял суть. Кстати, для усиление удара японские каратисты рекомендуют не выдвигать плечо бьющей руки, но в бою такой совет сомнителен: он здорово ограничивает длину удара.

Теперь поговорим об ударе ногой. В момент удара вынеси колено бьющей ноги как можно выше, затем распрями его, «проваливаясь» вперед. Ты должен именно толкать, пинать. Если твоя нога лишь скользит по груше, толку от удара не будет. Подойди ближе. Расстояние подбирается так, чтобы, коснувшись груши, твоя нога была все еще согнутой. Только тогда удар будет сильным! В момент касания груши корпус подается вперед. Получается? А теперь попробуй бить так, чтобы нога не тянула за собой все тело, а возвращалась в исходную позицию. Как только это получится, считай, ты готов к бою. Только бить нужно в болевые точки.

К опасным последствиям удары в них не приведут, а вот эффект будет достаточно заметным.

1. Удар в бровь временно ухудшает зрение.
2. Нос и носогубная борозда. Причиняет сильную боль.
3. Края лопаточной кости. Рука временно теряет подвижность и парализуется.
4. Коленный сустав. Лишает противника возможности двигаться.
5. Передняя поверхность голени. Сильный удар вызывает взрывную боль, противник не может устоять на ноге и уж точно не сможет вас догнать.
6. Нижняя челюсть. Легко выбить даже слабым ударом.
7. Нижняя часть груди. Парализует руку.
8. Нижняя часть живота (лонная кость). Удар вызывает сильную боль.

Наверняка ты слышал об еще более эффективных ударах – например, в пах или в солнечное сплетение. Безусловно, они очень эффективны. Однако они чрезвычайно опасны, так как могут привести к смерти в результате внутреннего кровотечения или болевого шока. К тому же для того, кого ты ударишь в пах, ты автоматически становишься кровным врагом, который сделает все, чтобы отомстить тебе.

И, напоследок, о тактике боя. Или о том, что советуют мастера дуаньда в схватках с различными противниками:

1. Противник выше и сильнее тебя.

Придется активно двигаться, чтобы избежать атак его более длинных ног и рук. Нужно искать возможности войти в ближний бой, где более высокий противник попадает в невыгодную ситуацию. А для этого нужно ни на секунду не расслабляться, и, защищаясь, постоянно думать о контратаке, которая должна быть стремительной и быстрой – тогда у тебя есть все шансы свалить своего противника.

2. Противник ниже и подвижнее тебя.

Совет противоположный. Нужно держать своего соперника на расстоянии, постоянно «доставать» его своими длинными ударами рук и ног, стараться держать дистанцию. В ближнем бою преимущество будет на его стороне, даже если ты физически сильнее его. Не увлекайся атакой, не дай подойти ему ближе. Но как только обнаружишь, что противник раскрылся, бей сильно и решительно.

3. Противник яростно атакует.

Есть такие товарищи, которые рвутся в драку, как бешенные. Сдержать их очень трудно, поскольку блокировать все удары просто не успеваешь. Что делать? Уклоняться, разрывать дистанцию. Если противник машет кулаками, как мельница, ударь ногой в его колено или по голени – здорово охлаждает. И тогда можно добавить и кулаком, поскольку твой соперник мигом потеряет свою прыть.

Хорошо. А **если противников много**? Если они собираются основательно пересчитать тебе ребрышки? Что делать тогда? Защищаться. Можно, конечно, попробовать переждать ураган ударов, упав на землю и закрыв голову руками. Иногда это неплохой выход, когда больше ничего не остается. Однако лучше все же посопротивляться. Здесь самое важное – занять выгодную позицию. Попробуй «зажаться» в проем между стойками ворот или в другое узкое место, где к тебе сможет подобраться только один нападающий. Главное – не лезть в ловушку. У тебя всегда должен быть выход или хотя бы пространство для маневра. Не давай зажать себя в угол, постоянно двигайся. Постарайся никого

не пускать себе за спин. Также постарайся забраться повыше. Тебя будет труднее достать и тебе будет легче обороняться. Береги силы. Если ты хорошо бегаешь, прекрасно! Изводи соперников беготней, пока не увидишь, что они выдохлись. Но если тебя все же сбили с ног, бей ногами по ногам. У лежащего есть рад преимуществ: если ты упал удачно (к примеру, головой к стенке), то «достать» тебя будет не так уж просто. В Ушу есть целый раздел, посвященный борьбе лежа. Так что упавший – это не проигравший. При первой же возможности вставай. Смело используй палки, камни и прочий хлам, который попадется тебе под руку. Если противников много, тут не до джентельменских манер. И самое главное – при первой же возможности бросайся наутек. Слишком мало шансов справиться одному со всеми. Поэтому твоя задача – оказать посильное сопротивление, внести смятение в ряды противника и уличить минутку для почетного отступления.

Надеюсь, мой друг, ты почерпнул что-то полезное для себя из моего рассказа. Может быть, ты ожидал чего-то большего. Да и никакая книга не поможет, если ты сам не станешь тренироваться. Все, что я постарался передать тебе – всего лишь советы, которые могут пригодиться в трудных ситуациях. Они никоим образом не заменят полноценных тренировок. В заключение я лишь пожелаю тебе не попадать в такие переделки, где могли бы понадобиться эти советы. Ибо еще старые китайцы говорили, что самый лучший бой – тот, которого не было.

Эта скучная гигиена

Подозревая, насколько «интересно» тебе будет читать об этом увлекательном предмете, я постараюсь сделать эту главу как можно короче.

Что, собственно, включает в себя гигиена? Нет-нет, не нужно зевать. Я не собираюсь читать тебе нудные лекции. Потому что моя цель – дать тебе практические советы. И основные правила гигиены ты, конечно, знаешь: мыть руки перед едой; чистить зубы утром и после еды; мыть ноги перед сном; раз в неделю ходить в баню и тереть себе спинку мочалкой.

Буду очень удивлен, если ты не слышал этих простых правил. Другое дело, если ты их не соблюдаешь. Может быть, ты считаешь, что чистить зубы несколько раз в день – это уже слишком. Возможно. Волки, например, сроду зубы не чистят, однако клыки у них покрепче человеческих будут. Но ты не прав. Давай разберемся с зубами поподробнее. Итак, **утренняя чистка зубов**. Нужна ли она? Конечно, но только после завтрака. Потому что смысл чистки зубов – именно в очищении их от остатков еды. Логично? Логика железная. Конечно, мой милый чистюля, ты можешь возразить, что можно почистить зубы и до, и после завтрака. Очень мило с твоей стороны, что ты так заботишься о чистоте своей полости рта! Однако помни, что одновременно с уничтожением микробов ты совершаешь и действия разрушительные для эмали. Мы просто стираем ее, как напильником. Второе. Фтор, который так активно рекламируют – это хорошо. Потому что зубная эмаль нуждается во фторе. Но все хорошо в меру. Когда фтор поступает в избыточном количестве, начинается обратный процесс. Эмаль становится хрупкой. Поэтому чисти зубы не более трех раз в день. Еще один момент: пастами мы убиваем не только вредных, но и полезных микробов. Полость рта очищается от разной необходимой для пищеварения живности. Может быть, тебя не слишком вдохновляет мысль, что в тебе живет масса самых различных существ. Однако по другому никак нельзя. Очисти кишечник человека от микробов, и он перестанет всасывать пищу. Стерильный организм не сможет существовать, потому что функционирующий организм – это симбиоз множества организмов. Не слишком сложно? Если слишком, не забивай себе голову и читай дальше.

Хочу предупредить, что частая чистка зубов может иметь неприятные последствия для десен, особенно если они у тебя слишком чувствительные. Впрочем, проблему чувствительных десен можно решить и сменой зубной щетки: просто нужно

подобрать щетинку помягче. Хотя, как правило, мягкие щетинки очень плохо держаться на головке щетки, поэтому у тебя есть шанс наглотаться щетины. В общем, за зубными щетками нужен глаз да глаз. Менять их нужно раз в месяц. А лучше – раз в неделю. Дело не только в том, что щетина разбивается и торчит в разные стороны, как борода у Карла Маркса, но и в том, что со временем между щетинками уютно устраиваются многочисленные микробы. С которыми нам, как известно, не по пути.

Стоматологи советуют чистить зубы не горизонтальными движениями, как мы привыкли, а вертикальными. И еще: «драить» нужно не только переднюю поверхность зубов, но и внутреннюю. Впрочем, я обещал не останавливаться слишком долго на этой теме, поэтому последуем далее.

Мыть руки перед едой нужно. Каждому понятно, что есть грязными руками не только вредно, но и некрасиво. Может быть, ты и не подцепишь холерную бациллу, но вот расстройство желудка или дизентерию можно схлопотать запросто. А летом, в пору созревания на даче разных вкусностей вроде клубники или слив можно очень даже непринужденно подхватить острую кишечную инфекцию и проваляться недельку-две в больнице в разгар летних каникул, если не мыть то, что собираешься съесть. Я думаю, тебя такая перспектива не устраивает.

С руками разобрались. А вот с ногами – сложнее. Посуди сам, в каких нечеловеческих условиях им приходится работать: в тесноте, без вентиляции, постоянно напрягаясь. Потея, твоя ступня находится в ботинке, как в парилке. Естественно, при такой расстановке дел свежести твоих ног надолго не хватит. Решение простое: каждый вечер просто наливай немного теплой воды в тазик и полощи ноги. Вот и все. Таким образом, ты вычищаешь поры ног и защищаешь себя от нередких конфузов в будущем. Да, милый друг, это крайне неприятно, когда ты стесняешься снять обувь где-то в гостях, дабы не шокировать окружающих миазмами своих носков. Да и постельное белье будет чище, если ложиться спать с чистыми ногами. Надеюсь, с этим сложностей не возникнет? Тогда рассмотрим мытье в бане.

Чтобы нормально вымыться, одного душа с теплой водой маловато. Очень желательно иметь мыло, мочалку, шампунь и **ходить в баню**. И если первые три вещи ты можешь носить с собой, то баню можно отыскать либо в городе, либо у дедушки на деревне. Самой полезной для здоровья традиционно считается русская баня. Может быть, тебя удивит это, ведь мы привыкли считать, что все самое лучшее изобрели на Западе. Тогда открою тебе маленький секрет: науку правильно мыть тело во Францию

завезли русские. А до этого французы, к примеру, предпочитали всего несколько раз в год окунуться в Сену. Не зря же Людовик XIII советовал своим придворным дамам побольше лить на себя духов. Запах от красавиц шел такой, что казалось, светские леди укрывались конскими попонами, а не богатыми нарядами. Ну не принято было умываться, что делать! Видимо, поэтому и славятся французские духи своей крепостью и изысканным ароматом…

У русских же мытье было возведено в культ. Особенно баня и следовательно парилка. Считается, что полноценно вымыться без использования бани нельзя. В самом деле: одно дело, когда ты просто сполоснулся в душе, пусть даже и с мылом. Совершенно другое, когда ты забираешься в горячую парилку. В таком случае сам организм освобождается от грязи. Через поры, когда вместе с потом с кожи слазит и грязь. Поэтому после парилки нужно обязательно ополоснуться теплой водой. Не стоит плавать в бассейне или лежать ванне. Дело в том, что распаренная кожа, охлаждаясь, начинает снова впитывать в себя жидкость. Можно себе представить, что всосут наши поры из бассейна, в котором вода не менялась дней десять. Париться тоже нужно уметь. Первый заход должен быть коротким – минуты на три-четыре. Он предназначен для того, чтобы организм привык к пару, адаптировался к новым условиям. Если тебе жарко, не лезь высоко. Достаточно посидеть на нижней полке. Признаки перегрева – это когда твоя кожа становится красной, как у вареного рака, сердце начинает колотиться в четыре раза быстрее, чем обычно, а пот катит градом. Не дожидайся, пока в голове помутнеет – скорее выходи, стараясь не делать резких движений. Если даже на нижней полке температура для тебя слишком высокая, не стоит высиживать три минуты. Хватит одной. И еще – попробуй опустить голову как можно ниже – а то и вовсе ляг на полку, потому что в положении лежа тело согревается равномерно. Впрочем, в первый заход ложиться не обязательно. В первый заход ваша задача – только согреться, а не пропотеть. А вот со второго раза можно и попариться с веничком. Однако помни, что лупить себя по спине, что есть дури, очень вредно. Веник применяется только для того, чтобы «прибить» пар к коже. А для этого хватить легонького похлопывания листьями по спине. А вот в третий заход в парилку рекомендуется уже лежать, выдерживая характер, пока не выступит пот. Однако больше пяти минут за раз париться все-таки не рекомендуется. Не забудь после каждого захода в парилку смыть пот под душем или одним-двумя тазиками воды. Можно и холодной – простудиться ты не простудишься, а вот закалка будет отменной.

И еще одно *золотое правило*. После бани, пока ты еще

разогрет, ни в коем случае не пей холодные напитки. Иначе простудишься. Чай, кофе – пожалуйста!

Напоминать о том, что после бани нужно переодеться в свежее нижнее белье, надеюсь, не нужно. Также очень не помешало бы сменить и постельное белье. Вот и все – банная церемония закончилась.

Скорая помощь самому себе

Вряд ли я открою тебе Америку, если скажу, что лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным. Но ты можешь переохладиться, перегреться, переутомиться, переучиться и … заболеть.

Однако и заболеть можно по-разному. И разными болезнями. И в разных стадиях. Поэтому заболевание нельзя запускать.

К примеру: ты простудился. Как ты об этом узнаешь? Утром плохое настроение, не хочется идти в школу (впрочем, о чем это я? Когда вообще хотелось идти в школу?!), постоянно нападает «чихалка», чешется в носу. Это – начало заболевания. Уже теперь можно приступить к реабилитации, а проще – к лечению. Попарить, к примеру, ножки в тазике с горячей водой, надеть теплые носочки, попить молочка с медом и питьевой содой. И главное – не допускать переохлаждения. Впрочем, кутаться через меру тоже нельзя – запросто вспотеешь и тогда серьезной простуды точно не миновать. Однако можно поступить и по-другому: наплевать на насморк и чихание, выбежать в осеннюю слякоть в домашних тапочках на босу ногу и распахнутой куртке, а вечером намылиться на дискотеку или в спортзал, где, напрыгавшись до седьмого пота, выйти охладиться с друзьями на мороз в одной маечке. Такой вариант приведет к тому, что твоя простуда активно разовьется в бронхит, воспаление легких или даст осложнения на другие органы.

Нелады со здоровьем могут принести нам не только болезни, но и травмы, полученные в результате несчастных случаев. Поговорим о первой помощи.

Итак, травмы. Они бывают легкие, средней тяжести и тяжелые. Среди них самые распространенные – это *ссадины и ушибы.*

Что такое **ушиб**? Травма, которая образовалась в результате удара твердым предметом (или удара о твердый предмет). Всем известные **синяки** – это видимые последствия ушиба. Однако ушиб может быть и вовсе невидимым. Например, тебя ударили в живот. Травма может быть очень серьезной, а вот следа не остается никакого. Потому что синяк, или по научному гематома, образуется тогда, когда в результате удара происходит внутреннее кровоизлияние. То есть рвутся мелкие кровеносные сосудики и кровь разливается на определенном участке, который позже и станет синяком. А рвутся сосудики тогда, когда они расположены близко к кости. То есть на лице, голени, на ребрах, руках. В животе же ближайшая кость – это позвоночник,

добраться до которого не так уж просто. Вот и получается, что ушиб есть, а синяка (гематомы) нет.

Ладно, оставим эти ужасы и приступим к ликвидации последствий. Что делать, если мы получили ушиб? *Как можно скорее охладить место ушиба.* Неважно, как и чем. Можешь приложить к месту удара снежный комок, лед из холодильника, металлический напильник, пряжку от ремня, мороженую курицу, наконец. Неплохо было бы подставить ушибленное место под струю холодной воды. От всего этого поврежденные сосудики сузятся и перестанут выбрасывать кровь. Тогда кровоизлияние будет минимальным, а синяка и вовсе может не быть. Если удар пришелся на голень, руку или лицо, тебе повезло. Скорее всего, ты отделаешься лишь синяком. А вот ушибы бедра и особенно живота могут быть очень опасными. Если бедро опухает, кожа желтеет, иди в больницу! Льдом здесь не отделаешься.

То же самое при ушибах живота. Если боль усиливается, если появляется неприятное жжение в животе или где-то в других местах (боль может «блуждать» по всему организму), если тебя тошнит или ты чувствуешь внутри жар, срочно вызывай родителей и врача. Это признаки серьезной травмы, и лечение должно быть незамедлительным. Даже если боль несильная, но не проходит в течение нескольких часов – опять к врачу. Помни, дружок, травмы живота очень опасны. Так что, если ты уж попал в такую беду, постарайся поменьше двигаться, не тревожь ушибленное место и вызови скорую, или попроси первого встречного, чтобы тебе помогли.

А вот со **ссадинами**, то есть такими травмами, которые кровоточат из-за царапин на коже справиться проще. Можешь смазать их йодом или зеленкой (продается в аптеках под немыслимым названием «бриллиантовый зеленый»), если же тебе не хочется разрисовывать лицо, как индейцу, пользуйся спиртом или обычной водкой. Можно прижечь рану одеколоном. Однако данный рецепт работает только для небольших ссадин, когда с раны не содраны куски кожи. Потому что открытую рану прижигать нельзя! Разве что края, и то, не касаясь открытых поверхностей.

Наверняка ты уже имел неприятности с **ожогами**. Вряд ли есть хоть один мальчишка на свете, который никогда не обжигался. Так что давай посмотрим, что можно сделать при ожоге.

Обжечься ведь можно не только огнем. Обычно огня человек боится и потому в него не лезет. А вот схватиться рукой за горячую кастрюлю или ошпариться кипятком может каждый. Кроме того, очень опасен пар, так как он значительно горячее

кипящей воды. А еще существуют химические ожоги от серной и соляной кислоты.

Однако *первая помощь при ожогах – химических или термических (от огня) – обычная холодная вода*. Ошпарился паром, влез в аккумуляторную кислоту? Руку – под кран и полощи ее там как можно дольше? Если кожа лишь слегка покраснела, считай, повезло. Если продолжает жечь и на руке выступают волдыри – беги в больницу. Желательно перед этим замотать руку стерильным бинтом или тряпкой. Если дело происходит летом, постарайся найти лист *подорожника* и прибинтовать его к ране. Солнечные ожоги хорошо «снимает» обычная сметана, так что после экстремального загара вместо крема ее можно использовать. Чтобы унять боль, просто положи на обожженное место лед.

Однако неприятности могут доставить не только травмы. Давай поговорим о болезнях. Например, **простуда**.

Насморк, настроение ниже среднего, руки холодные, а вот лоб, наоборот, горячий. Это признак повышенной температуры. Впрочем, пока простуда не развилась в полную силу, температуры может и не быть. А вот чихание или кашель, скорее всего, будут. Причем первый кашель – это сухой, крайне неприятный, который раздражает тем, что постоянно щекочет горло. Если же «защекотало» в легких, дело хуже: воспалились альвеолы. Это такие воздушные пузырьки, которые и подают кислород в кровь. Если альвеолит вовремя не вылечить, начнется бронхит. А может быть, и пневмония – то есть воспаление легких.

Что же делать, чтобы избежать этих крайне неприятных явлений? Во-первых, найти теплое место и отогреться. Проверь не вымокли ли ноги. Может быть, ты вспотел. Так вот, мой друг, мокрые вещи нужно немедленно снять и переодеться в сухое. Иначе дальнейшие наши мероприятия помогут тебе не более, чем мертвому припарка.

Итак, мы согрелись и переоделись. Прекрасно! Самое время приступить к оздоровительным процедурам. Перво-наперво набери в ванну (или тазик) горячей воды. Так, чтобы руку можно было продержать в ней хотя бы с полминутки. Если возле твоего дома растет сосна, позаимствуй несколько лапок и брось их в горячую воду. Пусть «натянет» смолистого аромата. Полезно. Теперь дерзай – ножки в воду, и постарайся продержаться так минут десять-пятнадцать. Если вода слишком горячая, пробуй окунуть ноги в несколько этапов. Окунул – вынул. Опять окунул – опять вынул. Если не обжег руки, не обожжешь и ноги, а вот пользы от полоскания в чуть теплой воде не будет никакой.

Итак, попарились. Одевай теплые носочки, желательно

шерстяные, если таковых в доме не оказалось, найди несколько пар любых самых толстых. И – в постель.

Чтобы усилить эффект данной процедуры, очень неплохо заварить чай. Лучше лечебный. К примеру, из стеблей малины или из малинового варенья. Малина содержит природный аспирин, который неплохо справляется с простудой. Варенье можно просто растворить в горячей воде, а вот стебли малины нужно настаивать в кипятке, пока настой не станет коричневым. И опять-таки – отлежись (отсидись, отдохни) в месте, где тепло и сухо.

Если першит в горле, поможет мед. Хотя ангину он непосредственно не лечит, однако дает организму питательные вещества, которые повышают иммунитет. Еще лучше – пополоскать горло раствором соды и соли с добавлением йода. Однако много йода лить не нужно: раствор должен быть светло-коричневым, а не бурым. Полоскать горло – целая наука. Громко «булькать» не нужно совершенно, наоборот, постарайся сдерживать воду в горле так, чтобы она именно омывала гланды, а не клокотала, как лава в вулкане.

Если ты подхватил **грипп**, что вскоре проявится в виде чихания, высокой температуры и головной боли, то помимо всего описанного выше постарайся каждые два-три часа съедать по дольке чеснока. Можно больше, однако, ни в коем случае не головку сразу. Чесноком можно здорово отравиться, он дает колоссальную нагрузку на сердце. Зато и микробы его ненавидят. Однако о глупостях вроде «свежего дыхания» придется забыть. Здоровье дороже, не так ли?

Есть еще одно надежное народное средство. Нужно просто натереть на ночь спиртом спину, грудь, живот, бока и ступни ног. Помогает избежать воспаления легких.

Однако хватит о простудах. Поговорим о другой распространенной хвори – **о болях в животе**.

Это может случиться отчего угодно. Может быть, это отравление, аппендицит, гастрит или колит. Или гвоздь проглотил. Но обычно живот болит от отравления.

Отравиться ведь можно не только ядом, но и грибами, даже позавчерашним супом, несвежим гамбургером, вокзальным пирожком, котлетой в школьной столовой, банкой консервов, которую забыли поставить в холодильник, свежей клубникой, незрелыми яблоками. В результате – боль в животе, частые пробежки в туалет. Более того: если живот прихватит по-настоящему, то и жизнь становится не мила. Я расскажу, как избавиться от этого.

Только для начала давай убедимся, стоит ли нам заниматься

самолечением. Если боль вызвана приступом аппендицита, то нам остается разве что звонить в скорую. *Боль в аппендиксе обычно тупая, но постоянная,* причем чувствуется справа, в самом низу живота (шрамы от операции по удалению аппендикса обычно скрываются за резинкой трусов). Хотя «отдавать» боль может куда угодно.

Нужно просто нажать пальцами руки на то место, где боль чувствуется больше всего. А надавив, подержать руку несколько минут и резко отпустить. Если ты вскрикнул от внезапной боли – это аппендицит. Также может подняться температура до 37,5°.

Если же ничего подобного нет, зато есть острые рези в животе, полное отсутствие аппетита (что, впрочем, не обязательно) и панический страх отойти от туалета более чем на три метра, то, скорее всего, ты просто отравился. По-народному эта хворь называется расстройством желудка. Хотя желудок тут практически ни при чем.

Что делать? Чем спасаться? Самое главное ничего не ешь и не пей. Иначе придется мучиться гораздо дольше. Если боли просто невыносимы, спасет вода с солью. Только соли нужно бросать побольше, чтобы пить эту воду можно было только через «не могу». Дело в том, что соль, мой друг, прекрасно очищает всю нашу пищеварительную систему от всякой дряни. Очищает так эффективно, что боль проходит через пару минут. Если не помогло – еще стакан. Однако увлекаться таким лечением все же не стоит. Лишняя соль в организме – это не очень хорошо. И применять ее нужно лишь как «пожарное» средство.

Также прими таблетки активированного угля – это обыкновенный спрессованный древесный уголь. Его можно поглощать в любых количествах. Вреда не будет. Хоть пачку. Хоть две. Чем больше, тем лучше. Он вбирает в себя яды и нейтрализует их. Активированный уголь желательно запивать. Лучше всего – киселем. Кисель, кстати, остановит понос. Нет киселя – можно запить и водичкой.

Отлично помогает от всякого рода желудочных хворей также крепкий черный чай. Именно крепкий, заваренный так, чтобы его вкус стал терпким и щипал язык. Впрочем, перебарщивать тоже не нужно, иначе получится обычный «чифирь», которым легко «посадить» сердце.

Бывают ситуации, не связанные ни с какими болезнями, однако для здоровья чрезвычайно опасные. Например, **за едой очень легко поперхнуться**. Хорошо еще, если человек смог откашляться сам. А если нет? Чем помочь? Тут нужно запомнить одно правило. Обычные народные способы, вроде стука по спине, в данном случае не работают.

А поступать нужно следующим образом: подойти к пострадавшему сзади, крепко обхватить его руками на уровне груди, причем кулаки, сложенные один над одним, должны упираться в место, где заканчивается грудина. И – крепко и резко сдавить грудную клетку поперхнувшегося.

Вот и вся наука. Если же мы в это время начнем колотить кулаками по спине, то, чего доброго, загоним кусок пищи еще глубже, и тогда наш пациент может запросто задохнуться. Если же поперхнулся ты сам, попробуй сильно и до конца выдохнуть воздух. И, конечно, кашляй. Чтобы эффект был более сильным, нужно наклониться вперед.

Еще одно довольно распространенное явление – **приступ эпилепсии**, который случается обычно весьма неожиданно и застает окружающих врасплох.

Когда у человека начинается приступ, его мышцы начинают самопроизвольно сокращаться. Он не контролирует себя и чаще всего просто теряет сознание, в то время как его тело бьется по полу, как рыба, вытащенная на берег. Как только ты заметил такую картину, постарайся помочь несчастному. Постарайся захватить голову пострадавшего, особенно если он упал на асфальт или бетон, или, что еще хуже, на мраморную лестницу где-нибудь на вокзале или в подъезде. В припадке эпилепсии человек может не только сильно удариться головой, но и расколоть себе череп. Поэтому захватить и удержать голову – первая задача. Итак, обхвати голову за подбородок, положи затылком на свои колени – и держи, пока приступ не успокоится. Обычно это довольно жутко – находиться рядом с человеком, который бьется в конвульсиях. Тут поможет ложка.

Все просто. Во время приступа человек может запросто прикусить себе язык или в прямом смысле перекрыть себе языком горло. Звучит это, конечно, дико, но это так. Поэтому с помощью обычной ложки этот самый язык прижимают к нижней челюсти и держат, пока приступ не прекратится. Вместо ложки можно использовать любой длинный предмет, даже обычный карандаш. Только не свои пальцы, ибо если ты засунешь их в рот пострадавшему, то нет никакой гарантии, что сможешь вытащить обратно. А вот ложка – самое то.

Напоследок я открою тебе еще один секрет, связанный с менее опасным явлением. Речь пойдет о том, как остановить **кровотечение из носа**. Скорее всего, ты уже знаешь, что в данном случае нужно запрокинуть голову и не выдыхать. Но это не самый лучший выход.

Сначала намочи тряпочку холодной водой и положи ее на переносицу, охлаждая кровеносные сосуды; немного прижми

пальцами (можно через мокрую тряпочку) боковые поверхности носа. Это приостановит движение крови в эту область; наклонись над раковиной, дай крови стечь. Не все хорошо переносят вид крови, но ты же мужчина. Вскоре образуется тромб и кровотечение остановится. Если кровь продолжает течь, иди в скорую, предварительно закрыв носовые проходы тампоном ваты или сложенным в виде валика бинтом.

Вот, собственно, почти все, о чем я хотел бы тебе поведать. Конечно, существует еще масса вещей, о которых можно было бы рассказать. Но это будет нечестно по отношению к врачам, которые должны зарабатывать свой кусок хлеба. А теперь поговорим еще об одном состоянии, которое многим ребятам кажется опасным, во всяком случае, часто о нем думают как о какой-то болезни.

В твоем возрасте начинают случаться вещи, которых раньше не было. Тебе, скорее всего, не захочется выслушивать лекцию по поводу возмужания, изменений, которые коснулись половой сферы, всех этих **поллюций-эрекций**.

Но все-таки давай мы с тобой обсудим, что делать с этим изменившимся телом.

Порой бывает так, что ты просто не можешь себя контролировать: твое тело начинает жить и действовать само по себе. Например, стоя у доски, ты вдруг с ужасом понимаешь, что у тебя начинается непроизвольная эрекция. Что делать в этом случае? Отвлекись. Как? Да очень просто. Вспомни поименно всех игроков мадридского «Реала» или итальянской «Ромы», или с каким счетом в последний раз сыграли «Спартак» и «ЦСКА», а если ты не любитель футбола, можешь попросту вспомнить последнюю стычку с мамой по поводу бардака в твоей комнате и все ее высказывания в твой адрес. Помогло? Ну, вот видишь.

Практически каждый подросток испытал в своей жизни такое явление, как **ночные поллюции**. Что это такое? Это непроизвольное семяизвержение, которое случается ночью. После ночи на твоей простыне появились бледно-желтые пятна? Что делать? Это нормальное явление, если ты еще не понял, в них нет ничего стыдного или страшного. И случаются они, потому что подросткам присуща «подростковая гиперсексуальность». Твое тело уже считает себя созревшим для начала половой жизни, ты уже способен зачать ребенка при благоприятных обстоятельствах, но в социальном и психологическом плане ты еще все-таки недостаточно взрослый, и твой организм находит этакий, самый оптимальный для всех, кстати сказать, выход.

Если тебя это смущает, попробуй отвлечься от сексуальных переживаний. Тебе в этом может помочь спорт или любое другое

активное времяпровождение.

Что еще происходит в подростковом организме в это время? Ты можешь чувствовать беспричинную усталость или неодолимую сонливость. С этими явлениями тоже ничего делать не надо – давай себе время от времени возможность отдохнуть. Твой организм растет, ему надо много энергии для нормального развития, поэтому полноценный отдых просто необходим. У тебя могут появиться боли в области сердца. Так часто бывает у мальчиков, которые вдруг и очень стремительно стали расти. Почему это происходит? Если нет никаких заболеваний, и сердце раньше было совершенно здоровым, то боли можно объяснить тем, что сердечно-сосудистая система (то есть сердце и кровеносные сосуды) просто не успевают расти вместе с твоими мышцами и костями. Они не могут так хорошо, как раньше, справляться с возросшей нагрузкой, вот и болят. Кстати, головные боли, которые тоже могут быть в этом возрасте, можно объяснить теми же причинами – сосуды головного мозга не справляются с возросшим объемом крови, и повышается давление, отчего и болит голова.

Не печалься – ты перерастешь эти неприятные явления, и все постепенно войдет в норму. Просто в это время тебе надо хорошо питаться, твой рацион должен быть сбалансированным, в еде должны присутствовать все витамины, жиры, белки и углеводы в необходимых пропорциях. А отдых должен быть полноценным – не сидеть ночами в Интернете, а спать!

И при соблюдении всех этих условий ты, в конце концов, вырастешь в здорового, сильного мужчину – а что еще надо для счастья?!

Самый простой способ испортить себе жизнь

Эта глава о вредных привычках: курении, алкоголе, наркотиках.

Самое страшное – это то, что *они делают тебя несвободным, и мешают достичь того, чего ты хочешь*.

Вообще, в отношении **алкоголя** в каждой семье существуют свои традиции и привычки, которых семья придерживается не одно поколение. В некоторых семьях детям разрешено выпить «новогодний бокал шампанского» или рюмку ликера в собственный день рождения, в других пиво с рыбкой «употребляют» все: и стар и млад, а где-то алкоголь – табу и даже разговоры о нем не приветствуются.

Каждый из нас может и должен сам выбирать – кто-то будет всю жизнь заядлым трезвенником, кто-то будет «пропускать по праздникам» и в моменты сильного стресса, а кто-то и дня без рюмочки-бутылочки прожить не сможет.

Дети чаще всего относятся к алкоголю, как и их родители. Однако, если ты вдруг замечаешь, что отношение к алкоголю становится чересчур уж легкомысленным, если человек перестал замечать свою зависимость и считает, что все в порядке, не стой в стороне. Помоги. Будь рядом. А главное – приложи максимум усилий, чтобы такое не произошло с тобой. Конечно, банка «нулевочки» алкоголиком тебя не сделает, но и ею не стоит увлекаться, потому что все начинается с малого.

Ладно, скажешь ты, пусть алкоголь и на самом деле страшная вещь, но ведь **обычная сигарета** еще никогда не разрушила ни одной личности, не разбила ни одной семьи, не стала причиной убийства или разбоя. Ну и пусть себе капля никотина убивает лошадь…

Все-таки, прежде чем взять в руку сигарету, определись, для чего тебе это нужно.

Чтобы не быть белой вороной? Но быть непохожим на других так интересно. И пусть сигарета придает кому-то взрослости, создает иллюзию независимости и самостоятельности, но в наше время, когда курят десять мальчишек из десяти, принципиальный отказ от сигареты выглядит намного эффектнее. Корче, курить сейчас не модно.

Многие начинают курить от скуки. Просто потому, что нечего делать или чтобы отвлечься. Скажи, неужели у тебя совершенно нет фантазии, чтобы придумать, чем себя занять, интересным и

полезным, вместо того, чтобы идти пускать дым на балконе? Можно почитать книгу, можно пойти покачаться в зал, залезть в сеть, погулять с собакой… Да мало ли чего можно придумать при желании!

К тому же от курения никакой пользы, и один только вред. Твои легкие не предназначены для вдыхания горячего дыма с содержанием смол, ты засоряешь их и провоцируешь кашель, при помощи которого они стараются освободиться от вредных и ненужных им веществ. К тому же, засоренные легкие вмещают меньшее количество кислорода, а значит, появляется одышка, затрудненное дыхание, ты не сможешь интенсивно заниматься спортом. Во-вторых, никотин, содержащийся в табаке, оказывает сужающее действие на сосуды и вызывает спазмы, могут начаться головные боли. Да и внешность страдает – начинают слоиться ногти, волосы становятся тусклыми и ломкими, склеры (белки) глаз приобретают желтоватый оттенок, так же, как и кожа лица, которая становится пористой и теряет упругость. Зубы желтеют, изо рта постоянно пахнет, даже – воняет. Тебе нужен весь этот «букет»? Думаю, нет. Даже если постоянно жевать «Орбит» или «Дирол», избавиться от запаха невозможно.

Твои родители, разумеется, против курения. Ты прячешься от них по углам, старательно полощешь рот после каждого «сеанса», протираешь руки одеколоном – в общем производишь массу бесполезных и ненужных манипуляций, чтобы только не попасться. Скажи, а тебе не кажется это унизительным? Ведь не считаешь же ты родителей клиническими идиотами, которые не знают, что происходит у них под носом? Скорее всего они просто не желают ставить тебя в неловкое положение, а также надеются, что ты, в конце концов, образумишься и бросишь курение.

Безусловно, здоровье – твое личное. И только тебе решать, как им распорядиться, но твои родители – не последние люди в твоей жизни, и к их мнению стоит прислушаться. Пока ты живешь с ними, за их счет, и в их доме, они устанавливают правила. И не надо думать, что можно прекрасно прожить без родителей, потому что они только мешают. По большому счету, никому кроме своих родителей мы не нужны в этой жизни. И мама с папой, которые любят тебя больше жизни, совершенно не желают ущемить твое самолюбие и ограничить самостоятельность, запрещая тебе курить. Просто они не знают другого способа, как прекратить это медленное самоубийство.

Кстати, есть еще один отличный способ покончить с собой, доставив своим близким максимум страданий и боли, – **наркотики**.

Чтобы узнать о физиологическом аспекте наркомании, тебе

достаточно будет зайти в любой центр реабилитации, и ты получишь пачку буклетов, в которых доступно и подробно описано, кто такие наркоманы, и как их лечить.

Однако если ты вдруг заметишь у кого-то из своих друзей или знакомых симптомы, о которых мы поговорим немного позже, бей тревогу немедленно и решительно. В данном случае промедление – это смерть.

Так что же такое наркомания? В медицинском смысле – это физиологическая зависимость от химического вещества, при употреблении которого возникает быстрое привыкание, полностью меняется физическое и психическое состояние человека.

Наркомания делится на виды (в зависисости от вида наркотика): кокаинизм, гашишизм, морфинизм, героинизм и так далее.

Любой наркотик – страшное зло, но самыми опасными, по оценкам специалистов, являются синтетические наркотики (ЛСД, например). Они настолько сильно воздействуют на психику, что вызывают галлюцинации. После приема ЛСД возникает непреодолимое желание летать, и многие начинающие наркоманы погибают сразу же после первой дозы, просто «улетев» с крыши или балкона.

При зависимости появляется нервозность, нетерпимость, какая-то суетливость, желание куда-то бежать, что-то делать, к кому-то идти… На лице наркозависимого появляется выражение сосредоточенности, как будто его постоянно гнетет какая-то проблема. Так и есть, его действительно мучит один вопрос – где достать дозу? И это желание проявляется в первую очередь в том, что ему становится физически плохо. Может начаться ломка. Что это такое?

Подростку становится некомфортно, появляются симптомы гриппа – насморк, слезы на глазах, начинается повышенное слюноотделение. В это время наркоман может обмануть родителей, ссылаясь на мнимую простуду.

Но через шесть-восемь часов начинаются явления совсем другого характера – появляются суставные боли, головная боль, скованность движений – специалисту тут все становится ясно. К тому же такую боль очень сложно скрыть, и внимательные родители ее обязательно заметят.

Если не давать человеку в это время наркотики, это состояние сменяется «отключкой» – он лежит пластом на кровати, не разговаривает, делает вид, что не слышит. Врачи называют такое состояние «синдромом лишения». Что с этим делать?

Ты должен знать, что ОТ ЛОМКИ НИКТО ЕЩЕ НЕ УМЕР! И

если твой приятель умоляет тебя добыть для него «дозу», утверждая, что сейчас умрет, не верь. Пойми, что наркотики приносят только ВРЕМЕННОЕ облегчение, они не лечат, а лишь отодвигают ломку, и если твой приятель не получит новую дозу, ломка случится непременно. Только позже.

Также ты должен знать: даже если наркоману стало лучше – его больше не ломает, судороги прекратились, и он просто апатично лежит, глядя в одну точку, его все равно не оставляет желание принять дозу. Он не в состоянии думать ни о чем другом. И если рядом не окажется никого, кто мог бы оказать ему поддержку, он обязательно сорвется.

Поэтому глупо думать, что можно самостоятельно вылечиться от наркотической зависимости. Не верь, когда тебе заявляют: «захочу – и брошу». Желание принять наркотик очень сильное, довлеет над зависимым человеком, оно сильнее жажды и голода, оно отодвигает все моральные нормы куда-то на задворки сознания. Ради дозы наркоман способен украсть или убить, он может сделать все, что угодно.

Как определить, находится ли кто-то под действием наркотиков?

Те, кто принимают кокаин, обычно выглядят перевозбужденными. Человек деятелен, проявляет инициативу. Но все остается лишь на словах… Ни одно дело не остается законченным.

Накурившиеся конопли или принявшие гашиш выглядят как придурки из сумасшедшего дома – все время смеются, прикалываются. Такому палец покажи – и он зайдется от хохота. Такое веселье нельзя назвать нормальным, не правда ли? К тому же они не могут закончить свою мысль, речь невнятная, зрачки в момент опьянения очень узкие, а потом – невероятно широкие. К особенностям конопли относится то, что она как бы «высушивает» слизистые оболочки, поэтому голос человека, который курит гашиш или коноплю слегка сиплый.

Конечно, это твое право, как жить.

Уильям Берроуз, который «сидел» 15 лет на героине, в книге «Голый завтрак» сказал: «Это катание опиумного шарика вокруг своего носа. Тебе сначала кажется, что твоя жизнь чем-то занята, но на самом деле в ней не происходит ничего, и ты через некоторое время начинаешь понимать, что жить вообще бессмысленно. Ведь ты служишь одному господину – наркотику. И становишься не просто несчастным человеком, рабом, ты становишься мертвым».

Жизнь дается нам один только раз.

Портить ее – огромное зло по отношению к себе, к своим

близким и родным.

СТИЛЬ – ЭТО ЧТО?

Нужен ли мужчине уход?

Именно уход, а не гигиенические мероприятия. Неухоженные, запущенные индивиды вызывают отвращение и брезгливость у современных избалованных девушек. Им хочется видеть возле себя не заросшее существо в нечищенной обуви, а ухоженного, чистого, приятно пахнущего, хорошо одетого молодого человека с приятными манерами. Где такого найти? Поверь, их немало. И ты тоже можешь стать одним из них, войти в клуб по-настоящему классных парней.

Что для этого нужно? Немного терпения, чуть-чуть настойчивости и малую толику знаний о том, как правильно ухаживать за собой, чтобы не тратить на это дело много времени. Однако, если ты думаешь, что достаточно просто умываться и чистить зубы, ты ошибаешься.

Если ты на самом деле хочешь выглядеть на все сто, тебе нужно еще кое-что узнать.

Уход за кожей лица

Для начала нужно определить твой тип кожи. Условно выделяют три типа – сухую, нормальную и жирную.

Нормальная – гладкая, бархатистая, эластичная. Она содержит достаточно влаги, без жирного блеска, имеет матовый цвет. На ней почти не заметны поры, черные точки, морщины.

Сухая кожа – тонкая, нежная, чувствительная. Она часто шелушится. Ее внешний вид меняется с годами. В молодом возрасте сухая кожа имеет матовый оттенок, на ней не заметны поры.

Жирная кожа– толстая, блестящая, сероватая с чуть желтоватым оттенком. Она лоснится. На ней резко расширены поры, которые нередко закрыты черными точками (камедонами). У людей с жирной кожей часто присутствует угревая сыпь, а раскрытые поры являются входными воротами для всевозможных инфекционных агентов.

Чтобы определить тип своей кожи, через 2–3 часа после умывания «промокни» ее салфеткой или папиросной бумагой. Если на бумаге появилось жирное пятно, то твою кожу можно отнести к жирному типу. В противном случае кожа сухая или нормальная.

Как ухаживать за кожей?

Умывание. Главным средством ухода за кожей является вода. Однако и вода подойдет не всякая. Жесткая, слишком холодная или орячая вода принесет коже только вред. Она может вызвать зуд, жжение, чрезмерную сухость или шелушение. Чтобы сделать

обычную водопроводную воду пригодной для умывания, ее можно прокипятить и добавить сок 1/2 лимона или 1 чайную ложку уксуса на 1 л. воды. Если ты приготовишь такую водичку с вечера не только для себя, то и мама с сестрой скажут тебе большое спасибо. Что же касается температуры, то вода должна быть температуры тела или на 1–2 градуса меньше.

Холодная вода ухудшает питание кожи, вызывает сужение пор и сосудов. Кожа становится вялой, бледной, может начаться шелушение. Однако холодная вода закаливает кожу, тонизирует ее, улучшает терморегуляцию. Горячая же вода хоть и хорошо очищает кожу, но если умываться ею постоянно, она вызывает появление сосудистой сетки на лице, что выглядит не слишком привлекательно. Так что все должно быть в меру.

Запомни только одно – кожа всегда должна быть смягченной и защищенной, так что после умывания можешь смазывать ее каким-нибудь кремом для лица. И не бойся, что от тебя будет пахнуть, как от девчонки – современная косметология так далеко шагнула вперед, что кремы почти не пахнут, а если и имеют какой-то запах, то с первого раза не определишь, какой именно.

Еще необходимо ухаживать **за губами**. Обветренные губы, шелушащиеся и бледные, никому не добавляют привлекательности: ни девчонке, ни парню. Чтобы не иметь проблем с губами, хотя бы иногда массируй их зубной щеткой, после того, как почистишь зубы, и смазывай жирным кремом. Зимой носи в кармане гигиеническую помаду и время от времени смазывай ею губы. Не поддавайся искушению облизать губы, если ты чувствуешь, что они пересохли – так ты добьешься еще большего их иссушения. Они начнут шелушиться, и может даже слезть кожа.

Хочу дать тебе еще *несколько советов по уходу за собой*, соблюдая которые ты сможешь особо не беспокоиться ни о чем.

Правило 1. Посещай стоматолога 2 раза в год, а не тогда, когда развалится очередной зуб.

Правило 2. Питайся правильно и разнообразно. Ешь продукты, богатые кальцием, овощи, фрукты, молоко и молочные продукты.

Правило 3. После каждого приема пищи тщательно прополощи рот.

Правило 4. Чисти зубы 2 раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном.

Правило 5. Выбирай щетку с умеренно жесткой щетиной, чтобы не поранить десны.

Если ты заметил у себя неприятный запах изо рта? Следи за зубами, регулярно счищай у стоматолога зубной камень,

правильно и регулярно питайся. Если ничего не помогает, попробуй пожевать листики петрушки – отличное народное средство.

Также у ухоженного человека должны быть в порядке руки. **Уход за руками** в принципе прост, но и здесь есть некоторые свои правила. Кожа рук так же, как и кожа лица, нуждается в защите. После каждого мытья рук не поленись и смажь их специальным кремом для рук. Грязную работу старайся делать в перчатках. Если нет такой возможности, можешь использовать силиконовый крем для рук, который создает особую пленку на коже, препятствующую проникновению загрязнения глубоко в кожу. Если тебе предстоит копаться во внутренностях автомобиля или в земле, поскреби ногтями кусок хозяйственного мыла – оно забьется под ногти и не даст въесться грязи. К тому же ногти будет намного легче отмыть. После работы тебе останется лишь вынуть мыло из-под ногтей.

Ногти состригай закругленными ножницами, предназначенными для маникюра, а не для стрижки овец. Чтобы ногти не слоились и не обламывались, можешь аккуратно подпилить их пилочкой с алмазным напылением. Не допускай появления заусениц, сразу же их удаляй специальными щипчиками. Они очень болят и придают рукам неопрятный вид.

Здоровые волосы – немаловажный фактор внешней привлекательности. Прошли времена заросших хиппи, когда неухоженные волосы длиной до попы считались красивыми, так же, как и пора обритых наголо мрачных субъектов. И если ты не скинхед, то лысая голова тебе ни к чему.

Мода на прически сейчас стала весьма демократичной. Главное, чтобы сами волосы были здоровыми, блестящими и хорошо уложенными. Что для этого надо?

Во-первых, правильное питание. Для волос огромное значение имеет сбалансированный и полноценный рацион. Если ты питаешься неправильно, от случая к случаю, это первым делом отразится на состоянии твоих волос.

Нормальные волосы шелковистые на ощупь, блестят.

Сухие волосы– тусклые, ломкие, расщепленные на концах. Такие волосы нужно защищать от солнца головным убором.

Жирные волосы уже на второй или третий день после мытья становятся лоснящимися, липкими, грязными, причем частое мытье не спасает положения – волосы все равно продолжают засаливаться.

Питайся правильно. К примеру, от углеводистой пищи волосы засаливаются быстрее, а от малокалорийной – вообще выпадают.

Поэтому ешь рыбу, птицу, нежирное мясо, яйца, орехи, бобовые – список практически бесконечен, проще сказать, чего же есть не следует.

Это жареная пища, консервы, животные жиры, все соленое и острое. Вредна любая «быстрая еда» – гамбургеры, хот-доги, чебуреки – она вызывает расстройство обменных процессов в организме, что не может не сказаться на состоянии волос.

Также есть несколько правил мытья головы:

□□□хорошо расчеши волосы густой щеткой – так ты распутаешь их и снимешь лишнюю грязь;

□□□хорошенько промочи волосы по всей длине, и только потом начинай их намыливать;

□□□не лей шампунь прямо на волосы, сначала налей на ладонь и взбей пенку, и лишь затем начинай намыливать волосы;

□□□при мытье слегка массируй кожу головы кончиками пальцев (не ногтями);

□□□намыливай волосы всегда только один раз;

□□□начинай смывать шампунь через минуту после того, как нанес его на волосы – дай ему время подействовать;

□□□хорошо вымытые волосы «скрипят»;

□□□не расчесывай волосы металлической расческой, лучше всего расчески из дерева или щетки из натуральной щетины – они не повредят волос.

□□□в сильный мороз или на ярком солнце носи головной убор, чтобы защитить корни волос от переохлаждения или перегрева. И то и другое им вредно.

Как бороться с прыщами. Сразу скажу – универсального средства от прыщиков на лице или на теле нет. Однако это вовсе не означает, что надо опустить руки и ждать, пока они пройдут сами. Они могут не пройти до тридцати лет – тебе это надо?

Борьба с прыщиками должна идти сразу по всем фронтам – правильное питание, наружное воздействие и лекарственная терапия.

И если о питании мы говорили (*см.* раздел про кожу), то «снаружи» прыщики можно попробовать извести при помощи различных мазей, лосьонов, масок. Попробуй протирать лицо салициловой кислотой (в аптеке можно купить специальные салфетки, пропитанные салицилкой) и затем смазывать лицо кремом с антисептическими компонентами. Если кожа твоя очень жирная, то не используй крем, а замени его тоником.

Не используй для ухода за проблемной кожей средства, сделанные на основе спирта или в состав которых входит спирт – они лишь высушивают кожу, а эффект дают сравнительно небольшой.

Главное правило для проблемной кожи – *она всегда должна быть чистой*! Не ленись протирать кожу и в течение дня, а не только утром и вечером.

Если ты не решаешься заняться самолечением, сходи в косметологический кабинет. Врач осмотрит твою кожу, назначит, если надо, курс механической чистки, пропишет специальную «болтушку», которой ты будешь протирать лицо, и посоветует препараты, которые ты будешь пить, чтобы очистить организм от излишней зашлакованности.

Побреемся?

Ну что ж, поздравляю! У тебя начал пробиваться пушок. Это говорит о том, что не за горами то время, когда ты станешь полноценным молодым мужчиной.

И главная твоя задача теперь – научиться правильно бриться. Зачем? Приведу несколько аргументов в защиту бритья.

1. Козлиный пушок, который растет у молодых мальчиков, не вызывает у нынешних девушек никаких чувств, кроме истерического смеха.

2. Чем тщательнее ты будешь сбривать свою «щетину», тем больше у тебя шансов на то, что когда ты действительно решишь отрастить себе бороду, она будет густой и равномерной.

3. Так гигиеничнее, чем вовсе не бриться.

Правило первое – сразу же купи себе свой станок. Это такое же правило гигиены, как индивидуальная зубная щетка или мочалка. Еще один необходимый атрибут – крем, а еще лучше пенка для бритья. Выбери пенку для чувствительной кожи. Хорошее дело – крем или лосьон после бритья. Если у тебя сухая или чувствительная кожа, используй бальзам или крем, а если твоя кожа жирная, то лучше всего подойдет лосьон. Одеколон конечно, тоже нормально, но он содержит спирт и слишком уж сушит кожу.

Как бриться?

1. Намочи лицо теплой водой.

2. Нанеси пену или крем на лицо равномерным слоем, чтобы он покрыл все те области лица, на которых растет щетина.

3. Дай полминуты крему на то, чтобы размягчить волоски – так легче бриться.

4. Намочи станок, и приступай к «процессу». Направление бритья – против роста волос. Слегка натягивай кожу – так ты побреешься чище. После каждого захода споласкивай бритву, смывая с нее сбритые волоски.

5. Если ты считаешь, что все уже сбрил, смывай пену с лица, наноси бальзам или лосьон. Все.

Если что-то непонятно, спроси у папы – уж он-то точно знает,

как надо *правильно* бриться.

Что такое «быть стильным»?

Думаю, что в твоем понимании – это хорошо одеваться. Действительно, встречают по одежке. Но не забывай, что провожают по уму.

Итак стилей в одежде много. Согласись, есть из чего выбирать. Ты можешь ходить в широких штанах с накладными карманами, как поклонник хип-хопа, или в кожаной куртке с заклепками (так называемой «косухе»), как рокер или байкер. Или же ты предпочитаешь деловой костюм. Вариантов много. Главное здесь не переборщить. Ведь каждая конкретная ситуация требует определенной формы одежды. Например, в школу ты не придешь в рваных джинсах, а с друзьями вечером гулять не пойдешь в пиджаке. Но и чрезмерной вычурности также стоит избегать. Не надо шокировать окружающих своим зеленым ирокезом. Лучше подумай, что тебе действительно идет и в чем тебе будет удобно. Исходя из этого и подбирай свой стиль. Но помни, что в гардеробе каждого мужчины должен быть деловой костюм. Он всегда был и будет модным. Только вот нужно научиться его носить. «Да что тут уметь?», – скажешь ты. А вот и нет. Всегда видно, кто всю жизнь ходит в джинсах, а костюм одевает лишь по большим праздникам. Подскажу тебе первое правило – костюм должен хорошо сидеть. Во-вторых, не стоит думать: если ты одел пиджак и брюки, над тобой все будут насмихаться. Ну и пусть себе ходят вечно в спортивных штанах.

Ну вот, с одеждой разобрались. Но стильным тебя делает еще и манера разговаривать. Если ты постоянно используешь сленговые слова – это плохо. Каждая ситуация требует определенного поведения. Ты же не скажешь своей двоюродной тете: «Привет, чувиха!»? Ведь ты образованный человек и такого себе не позволишь. Постоянный сленг ограничивает твое мышление и создает впечатление «недалекого» человека. Я думаю, что ты не такой. Надеюсь, ты еще знаешь и правила хорошего тона. Напомню тебе основные. При входе в автобус пропускай вперед не только старушек, но и девчонок. Открывай перед ними дверь, например, в магазине, а потом заходи сам. Женщинам нужно подавать руку, когда они спускаются по ступенькам. Не забывай извиняться, если ты кого-то толкнул или наступил на ногу. К людям старше тебя обращайся на «вы». Ну и помни волшебное слово «спасибо».

Ты просто молодец, если всему этому следуешь. Ведь быть стильным – это быть не только ухоженным и аккуратно одетым, но и вежливым.

ШКОЛА
И ВЫЖИВАНИЕ В НЕЙ

Зачем она нужна?

Школа – это пока единственный способ получить тот минимальный багаж знаний, который тебе, мой друг, не оттянет карман.

Посуди сам – успех в жизни и образование связаны между собой? Но ты можешь возразить: сколько великих людей не учились или учились плохо!

Во-первых, половина, если не большая часть этих рассказов – неправда. Во-вторых, если правда, то эти люди всегда страдали от того, что не получили должного образования.

Вывод, к которому я тебя пытаюсь приблизить, прост: образование общедоступно.

В твоих силах использовать школьное время с пользой для себя. Школа – это уменьшенная и упрощенная модель всего общества. Как же ты намереваешься достигнуть успеха в жизни, не научившись достигать его в школе? А что – не нравится сравнение?

На самом деле нет никакой разницы, если стряхнуть с себя свои детские страхи и попробовать отнестись к школе как к репетиции будущей жизни.

Конечно, учеба в школе не сахар. Тебе приходится вставать рано, идти на занятия. А дома, вместо отдыха – выполнять домашнее задание! Все надоело?

Зря ты так. От всего этого еще никто не умер. А ведь до тебя через это испытание школой прошло много поколений.

Давай найдем в этом хорошую сторону.

Начнем с того, что, просыпаясь утром на занятия, ты получаешь возможность не только вдохнуть чистого, не отравленного машинными выхлопами, воздуха, но и сделать утреннюю зарядку. Твое тело постепенно закаляется и становится крепче. Ты начинаешь свой день наравне со взрослыми, подготавливая себя, тем самым к будущей трудовой деятельности.

Кстати, давно уже установлено, что умственная деятельность успешнее протекает в светлое время суток: с 8 до 11 часов утра и с 16 до 17 часов дня. Так что у тебя есть много шансов если не стать отличником, то уж точно, по крайней мере, не опозориться перед остальными и особенно перед девчонками в своем классе.

Я знаю, бывает трудно оторваться от любимого фильма. Не всегда хочется напрягать мозги и слух, чтобы вникнуть в новый материал, который объясняет учитель. И еще много всяких там «не хочу». Или лень. Но подумай, что в школе же ты получаешь

возможность встретиться со своими приятелями и обсудить любые волнующие тебя проблемы.

К тому же в школе проще, чем в другом месте, познакомиться с девушкой.

Для того чтобы учеба в школе не была тебе в тягость, соблюдай следующие правила:

• Если ты учишься в первую смену, то после занятий отдохни 3–3,5 часа и только после этого делай уроки.

• Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе все равно придется, потому что без образования ты не найдешь себе места в жизни.

• Если ты устал или у тебя болит голова, попробуй днем поспать (1–1,5 часа) при открытой форточке.

• Ты будешь здоровым, если для прогулок отводишь не менее 4-х часов в день (даже в зимнее время). Лучше гулять пока светло, так как это полезнее.

• Это тебя может немного огорчить, но смотреть телевизор сутки напролет или «в фоновом режиме», то есть совмещать все остальное с его просмотром – вредно. Лучше в это время побегать на улице.

• Уроки легче делать за рабочим столом.

• Если заниматься при открытой форточке или в проветренном помещении, то легче думается.

• Без отвлекающего телевизора или магнитофона домашнее задание ты выполнишь быстрее.

• Твои глаза не устанут, если свет будет падать слева и сверху.

• Уроки, чтобы они не казались утомительными, нужно выполнять начиная с письменных.

• Чтобы все успевать, нужно приучить себя все делать в темпе. И если тебе удается за 1–1,5 часа сделать домашнее задание, то ты просто молодец.

• Не стоит бояться заглядывать во вчерашние записи перед подготовкой уроков. Есть такая поговорка: «Повторение – мать учения».

• Не стоит засиживаться долго за тем, что не получается сейчас. Лучше оставь это все на потом.

• Не стоит стесняться обращаться ко взрослым.

• Запомни: школа предоставляет тебе возможность ощутить себя взрослым. Учителя, с которыми ты общаешься, тоже люди со свойственными им особенностями и проблемами.

• Относиться к учителям нужно с терпением и с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные

писать. Так зачем портить и без того не простую жизнь и себе, и им?

• Если учитель избирает тебя объектом для насмешек, останься после уроков, поговори с ним. Скажи, что тебе это не нравится.

• Учитывай, что бесполезных школьных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалей о потраченном времени.

• Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе «двойку». Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках.

• Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку, и в будущем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.

• Если тебя к плохому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень чем-нибудь занят. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство, из-за чего могут вызвать в школу родителей.

• Если ребята убегают с урока всем классом, постарайся убедить их, что необходимо остаться (контрольная завтра, позже будет интересный урок и т. д.). Однако если не получилось, оставаться в классе одному не имеет смысла, а уж тем более жаловаться учителю. Не стоит портить отношения с одноклассниками.

• Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься.

Чтобы хорошо учиться, нужно постараться приобрести некоторые полезные качества, которые впоследствии помогут тебе в будущем. Это усидчивость, внимательность, хорошая память.

Тренировать память умели еще наши далекие предки. Цивилизации Древней Греции и Древнего Рима славились своими мыслителями, память которых и в старости оставалась на высоте. Как же они этого добивались?

Первым и главным приемом является умение отличить главное от второстепенного. Ты, наверное, не раз замечал, что в любом разговоре ценной информации в несколько раз меньше, чем этакой словесной «шелухи» – неважного, но отвлекающего

внимание мусора. Так вот, все неважное надо отсеивать, пропускать мимо своих ушей, заостряя внимание на том, что действительно важно и может пригодиться. Если ты не научишься это делать, твой мозг не сможет усвоить и переработать желаемый объем информации. Тебе знакомо выражение «мозги закипели»? Это и есть отражение ситуации, когда сознание перегружено неважным и второстепенным.

Никто не говорит, что это просто, здесь, как и в любом деле, нужна тренировка и настойчивость. Но ты привыкнешь, если хочешь действительно эффективно использовать ресурсы своего мозга, а не тратить их понапрасну.

Твоя задача состоит в том, чтобы развить их как можно успешнее.

Для тренировки памяти попробуй освоить **несколько приемов запоминания больших чисел**, что позволит тебе запоминать, например, исторические даты, и не пользоваться шпаргалками на уроках и контрольных работах.

Присвой каждой цифре от 0 до 9 определенную букву, только согласную. Для чего, скажу позднее. Итак, например:

Числа: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Буквы: н м г ж д т к х ч щ
п б ш л с з в ф р ц

Так как буквы мы выбрали только согласные, то из них можно составлять любые слова, не боясь путаницы. Например, для однозначных чисел можно придумать такие слова:

1 – яма, боб 6 – око, век
2 – ага, шаг 7 – уха, эфа
3 – еж, ложь 8 – Ира, речь
4 – иди, сад 9 – щи, цыц
5 – за, туз

Точно так же мы можем придумать слова и для двузначных чисел:

11 – мама; 12 – шаг; 13 – межа; 14 – медь; 15 – база; 16 – бак и т. п.

Чтобы запомнить четырехзначные числа, которые, собственно, и представляют собой исторические даты, мысленно подпиши под каждой датой буквы, соответствующие каждой цифре.

Например, 1917 будет выглядеть так: 1 (м, б) 9 (щ, ц) 1 (м, б) 7 (х, ф). Составь из букв слова, например, 19 – ямщик; 17 – бухой. Легко запомнить, не так ли? Все, можешь считать, что дата 1917 отложилась в твоей памяти.

Эти же приемы можешь использовать, запоминая номера телефонов, коды и пароли. Реально действует!

Как развивать внимание

Если ты невнимателен, ты не сможешь запомнить, а если и запомнишь, то не сумеешь воспроизвести. Днем запоминай все, что с тобой случается, все, что происходит вокруг тебя, запоминай главные события, а вечером, в спокойной обстановке, воспроизводи в памяти все эти события. Пусть это будет для тебя игрой, забавой, не надо делать из этих занятий очередное домашнее задание. Через некоторое время ты с удивлением обнаружишь, что стал запоминать гораздо больше информации, сам того не замечая. Такая тренировка памяти пригодится тебе и в дальнейшем, какую бы профессию ты себе не избрал.

А если ты невнимателен настолько, что забываешь даже, что мама просила тебя купить в магазине, и тебе приходится таскать за собой список покупок?

Следующий остроумный способ как раз для таких рассеянных людей, как ты. Ты хорошо знаешь свою комнату или любую другую комнату в своем доме? Ты хорошо помнишь, как стоит там мебель? Перед тем, как идти за покупками, мысленно развесь на предметах в комнате таблички с названиями: на стол – «молоко», на кресло – «хлеб и батон», на оконные занавески – «свеклу и морковь». Затем мысленно несколько раз пройдись по комнате, читая эти таблички. Смысл данного способа заключается в том, что ты связываешь воедино что-то новое и то, что уже хорошо знаешь. Пара таких тренировок, и твоя память значительно улучшится.

Несколько советов, которые ускорят выполнение домашних заданий

Ответь на эти вопросы, а я дам несколько советов.

1. Всегда ли ты записываешь домашнее задание?

Если нет, то значит, ты повзрослеешь еще не скоро. Тебе нравится, чтобы другие постоянно следили за тобой и напоминали о твоих обязанностях. Если это не про тебя, то все равно постарайся быть более внимательным и собранным.

2. Как часто ты отвлекаешься при выполнении домашнего задания?

Если ты с трудом высиживаешь 20–30 минут, то стоит поработать над усидчивостью и умением сосредоточиться.

Если ты заставляешь себя делать все уроки за раз и сидишь без перерыва больше часа, то над этим тоже стоит подумать. Ты стремишься выработать силу воли, что очень хорошо. Но продолжительное сидение вредит не только здоровью, но и вниманию.

3. Если в течении полутора часов ты сосредоточен на игре, то все в норме.

Если за это время ты отвлекаешься больше двух раз, то это значит, что игра неинтересная или ты непоседа, старайся сдерживаться. Тебе не хватает усидчивости.

Человек устроен так, что не может быть внимательным постоянно. Есть предел, после которого внимание ослабевает. И значит нужно находить минуты для отдыха.

Лучше, если ты будешь отдыхать активно. После 30–40 минут сосредоточения можно поупражняться под музыку, пропылесосить, вынести мусор или разложить по местам любимые игры. Если родители поручили тебе что-то купить, то воспользуйся случаем проветриться, подышать свежим воздухом.

4. А теперь допустим, что ты сидишь на уроке и вдруг понимаешь, что устал. Вот несколько советов, которые помогут тебе быстро и без особых проблем вернуть внимание. Посмотри в окошко, на небо. Полюбуйся цветком на окне или картиной на стене. Достаточно будет нескольких секунд, чтобы вернуть потерянное внимание. Но не стоит болтать с приятелями. Этим ты отвлечешь его от работы и помешаешь заниматься одноклассникам.

5. Насколько легко ты пересказываешь прочитанный текст?

Если с первого раза, то никаких проблем нет. Все в порядке.

Если после однократного прочтения, ты не улавливаешь главной мысли, то нужно потренировать внимание.

6. Сколько времени тебе необходимо на заучивание стихотворения (3–4 четверостишия)?

Если полчаса, то ты просто гений!

Если в течение часа ты запоминаешь стихотворение с небольшими ошибками, то это нормально.

Если за час ты ничего так и не запомнил, но при этом не отвлекался и был сосредоточен, то здесь уже нужна тренировка памяти.

Есть множество способов запоминания. Но не все подходят в той или иной ситуации.

Вот способ, который поможет тебе для закрепления в памяти любой информации. И не важно будут ли это правила по математике или стихотворения. Самое главное дать себе установку, что в данный момент именно это является для тебя жизненно необходимым. И тогда все получится.

Вот несколько советов, которые помогут тебе запомнить стихотворение. Его легче и удобнее учить по частям. Если оно разбито на четверостишия, то заучивать следует так: выучи первое, затем второе. Когда выучишь второе четверостишие,

расскажи два вместе, к ним присоедини третье и так далее.

Если стихи не разделены на части, то ты сам можешь попробовать разделить их, чтобы легче было заучивать. А еще лучше – разбей их на предложения.

Когда запомнил заданное, можешь на некоторое время отвлечься.

Через 15–20 минут вспомни выученное без подглядки. Если же не получается, то лучше подсмотреть, иначе вообще ничего не усвоишь.

Повтори 2–3 раза. Только теперь в твоей голове смогут сохраниться новые полезные сведения.

Если ты настроен серьезно и считаешь, что заданный текст нужно запомнить навсегда, сделай как было сказано выше, а через день повтори все опять. На первый взгляд все кажется сложным, но на самом деле тебе стоит только захотеть и тогда все получится.

Если же ты легко запоминаешь прочитанное, то можно использовать эту способность для пользы дела. Например, запомнить анекдоты, различные истории, тексты песен, а затем это поможет тебе стать душой компании. И еще, умение пересказывать тренирует не только память, но и речь. Ты ведь попадал в такие ситуации. Когда тебе есть что сказать, но при этом нужных слов ты найти не можешь. Тебе сложно сформулировать свою мысль.

Тренировка памяти тебе поможет, при пересказе ты расширяешь свой словарный запас.

Выживание в школе

Школа – отличное место, чтобы опробовать себя, понять, на что ты способен, определить, кто ты – лидер или серая мышка.

Скажи, бывало ли с тобой так, что ты из кожи вон лезешь, чтобы тебя заметили и оценили, и все понапрасну? Никому нет до тебя и дела? В чем проблема? Давай разберемся.

Для начала честно ответь на вопрос – кого ты видишь в своих одноклассниках, когда стараешься доказать им свое преимущество? Врагов? Соперников? Конкурентов? Партнеров? Одно дело, если ты считаешь товарищей по школе своими противниками, которых нужно «обойти на повороте» во что бы то ни стало, и совсем другое, если ты, такой весь из себя умный и благородный, решаешь помочь им в том, в чем они сами ничего не соображают.

Чтобы не страдать от того, что кто-то может обойти и тебя, постарайся выработать в себе «чувство группы», старайся преодолеть свой эгоцентризм и научись сопереживать другим и радоваться чужим успехам. Умей делиться и своим успехом, не стоит задирать нос и считать свою победу личным достижением. Умей делиться не только своими вещами – ручками, книгами, мороженым и бутербродами, будь готов отдать своим друзьям и свое отличное настроение.

Никто не любит выскочек и задавак, слишком крутых и слишком умных. Не надо доказывать свое главенство, просто надо быть таким, чтобы друзья тебе доверяли, могли на тебя рассчитывать, ни в коем случае не страдали от твоей заносчивости.

Давай поговорим немного о том, кто такие лидеры и почему считается таким почетным «быть» им.

Вообще свои лидеры и свои тихони есть в каждом коллективе. Лидеры бывают разные:

Эмоциональный лидер – тот, кто может понять, что чувствует большинство одноклассников, и способен выразить это настроение. Например, класс недоволен учителем, недовольство нарастает, зреет в маленьких группках, а потом кто-то один прямо в глаза высказывает учителю, что о нем думает класс. Бывало такое? Или на дискотеке этот человек главный заводила всех забав.

Деловой лидер – тот, к кому всегда можно обратиться за помощью, и главное, получить ее. Например, ученик, который хорошо учится и никогда не отказывает, если надо объяснить что-то непонятное по теме.

Организатор. Все внеклассные мероприятия проходят при его активном, деятельном участии. Он – и в КВНе, и в самодеятельности, он и кружок вязания для девочек организует, и секцию кик-боксинга для мальчиков… Он не обязательно отличник, скорее наоборот. Но ему многое прощается именно из-за его незаменимости для всяких увеселительных мероприятий, которые кроме него некому организовать.

А если ты не чувствуешь в себе задатков лидера, а твои родители все толкают тебя в спину, стараясь внушить, что если ты не будешь первым во всем, то ничего в жизни не добьешься? Никто не спорит, жизнь, особенно в наше время – крайне жестокая и суровая штука, и без умения сражаться за место под солнцем нам никак в ней не обойтись.

И если ты реально желаешь стать лидером, то попробуй разобраться, в чем бы ты мог действительно преуспеть, и развивай в себе именно те качества, которые помогут тебе добиться успеха там, где это на самом деле возможно. Найди свой путь и следуй ему. Все в твоих руках и при наличии желания и проявив упорство, ты обязательно добьешься успеха.

Однако бывают и такие черные и беспросветные ситуации, что без совета и помощи, а еще лучше – поддержки – совершенно не обойтись

Например, в школе ты автоматически становишься изгоем. В ход идут прозвища, издевательства.

Дурак… так может назвать кто угодно – девчонка, которую ты дернул за косичку, со слезами в голосе кричит тебе это вслед, твой недруг использует это обидное слово как последнее оружие перед дракой, ты сам можешь так обозвать кого-то, кто обидел тебя. Это разовые случаи, и мы не станем на них останавливаться. Но если кличка приклеилась к кому-то намертво, надо сказать, это повод для тревоги. Наверное, в каждом классе, и в твоем тоже, есть свой «штатный клоун». Он смешит класс во время нудных объяснений математицы, кривляется, гримасничает. Конечно, во время урока, когда больше нечего делать, все в классе умирают со смеху, наблюдая за его ужимками, но на переменке он остается один. Почему? Да потому что «умные» одноклассники находят себе другие, более интересные занятия. «Дурака» класс обычно игнорирует, его не зовут играть, и чаще всего дети боятся прослыть его другом. Хотя, сам он, быть может, и не против подружиться с кем-нибудь, и вполне возможно, хочет этого всей душой, но… не знает иного способа, как привлечь к себе внимание. К сожалению, очень трудно понять, кто на самом деле дурак, а кто просто застенчивый и несчастный человек.

Психов одноклассники тоже не любят. Ну кому захочется

дружить с неуравновешенным типом?! Как вообще можно с ним дружить, если получив двойку, он швыряет книги или тетради об пол; получив замечание, выбегает из класса; рыдает тогда, когда надо молчать или хотя бы просто гордо уйти…

Отдельная песня – **зубрилы и подлизы.** Казалось бы, такие хорошие дети – сидят себе, учатся, на всех уроках тянут вверх руку, у них всегда в порядке тетради и учебники. Но попробуй попросить у них списать на контрольной, что услышишь? «Надо было дома учиться!». Да кто после этого захочет с ними дружить?!! Конечно, списывать нехорошо, и в какой-то степени он тоже прав, но ведь можно было предложить однокласснику свою помощь в усвоении материала?

Если ты оказываешься между двух огней, мой совет – дай списать, но предупреди, что это в первый и последний раз. Лучше помоги ему разобраться в непонятной теме, чтобы в дальнейшем он мог самостоятельно справиться с работой.

А подлизываться – это вообще самое гадкое, на что может пойти ученик ради хороших оценок. На первый взгляд подлиза ничем не отличается от зубрилы – он точно так же всегда тянет руку на уроке, точно так же демонстративно не носится вместе с ребятами на переменке, а сидит с учебником за партой. А от его подхалимской улыбочки нормальному пацану становится тошно. К тому же он подлиза, ябеда и доносчик.

А **маменькины сынки**, которых до десятого класса мама или бабушка встречают из школы, завязывают шарфик и застегивают курточку, вызывают только презрение и, пожалуй, жалость одноклассников.

В каждой школе существует свой неписанный свод правил, в котором довольно точно прописано, как надо себя вести, чтобы не попасть в ряды изгоев. Но что бы не напридумывали себе школьники, есть качества, которые ценятся в любом школьном коллективе, независимо ни от чего.

Умение сопереживать. Не стесняйся проявить сочувствие к людям. Доброта. Старайся помогать друзьям и просто другим людям. Даже в мелочах – одолжи денег на метро, поделись завтраком с одноклассником, который забыл свой дома, не пожалей диск с новой игрой. Щедрость – это тоже доброта.

Умей принимать людей такими, какие они есть на самом деле, без масок и прикрас. Не осуждай никого за слабости и недостатки – все мы не без греха.

Будь честным со всеми, не бойся говорить правду. Неискренность в глазах твоих друзей – едва ли не самый тяжкий грех.

Старайся держать свои эмоции под контролем, не впадай в

истерику по поводу и без повода. Уравновешенность – большой плюс в твоем портрете. В некоторых случаях разумнее гордо задрать нос и с независимым видом удалиться прочь, чем, рыдая, добиваться ответа на свой вопрос или исполнения своего желания.

Будь ответственным. Если даешь слово – выполняй обещанное. Ответственно относись к учебе и к школьным обязанностям. Не старайся увиливать – такое поведение говорит о твоей несерьезности и незрелости.

Будь отважным и решительным, всегда добивайся поставленной цели, не пасуй перед препятствиями и будь готов отвечать за свои поступки.

Не сплетничай и не злословь, умей хранить доверенные тебе секреты. Не предавай друзей и подруг, не ставь их в неловкое положение своими бестактными поступками.

Будь доброжелательным, но в тоже время – твердым в оценках и суждениях, не меняй свое мнение по сто раз на дню. Стойкость убеждений – признак зрелости ума и духа.

Будь постоянным. Легкомысленность не относится к положительным качествам. Но не будь и букой – чувство юмора порой способно разрядить даже самую напряженную ситуацию. Будь готов посмеяться над своими ошибками и промахами, и в то же время не позволяй смеяться над собой, не становись добровольным посмешищем для класса.

А что делать, если тебя не принимает компания ровесников, или еще хуже – травят, избивают и всячески издеваются? Вот наши советы.

Не отчаивайся, не впадай в панику. Паника – плохой советчик. Если тебя обижают в школе, постарайся не отчаиваться и выстрой для себя особую линию поведения. Знаешь, любая травля в любом коллективе устраивается и исключительно ради удовольствия.

Лиши обидчиков удовольствия видеть твою боль и страдания. Стань равнодушным к издевательствам, не обращай на них внимания. Не давай обидчикам возможности видеть твои слезы. Но и не молчи – в этом случае молчание будет расценено как проявление слабости. Если не дают пройти – проложи себе путь, если отбирают твои вещи – требуй возврата, если бьют – давай сдачи.

Когда у жертвы вдруг «вырастают зубы», обидчики теряют добрую половину удовольствия, чувствуют себя глупо и возможно, могут прекратить травлю.

Кто твой учитель? Прежде всего – тот, кто учит тебя. И учит

не только своему предмету. Твои педагоги считают своим долгом научить тебя жизни, прививают тебе свои взгляды на жизнь, свою мораль и свои принципы. Именно это и раздражает учеников в учителях больше всего.

Никто не спорит, ты и правда очень умный, но постарайся понять, что в мире существует не только твоя точка зрения, но и твоего учителя, и еще многих других людей. Постарайся не перестараться, отвоевывая свое право на самоопределение, не воюй с призраками. Ни один учитель, если он в своем уме, конечно, не станет намеренно портить отношения с учениками. Такие уж они люди.

Нет никаких сомнений, что его взгляды в сравнении с твоими во многом кажутся устаревшими и даже в чем-то смешными. Он старше, и поэтому считает себя вправе поучать тебя. А кто из взрослых в этом не грешен? Пойми и прости его.

Это в том случае, если твой педагог все-таки разумный человек и только немного зануда. Но ведь встречаются и другие – этакие воинствующие странники – их трудно вытерпеть, и практически невозможно не ответить грубостью или непослушанием.

Что делать, если твой учитель бескомпромиссный и агрессивно настроенный человек? Если договориться с ним невозможно – это все равно, что договариваться с анакондой – спокойно выслушает и флегматично задавит? Что делать?!!

Терпи. Ты ученик, а значит, изначально неправ – так считает твой учитель и переубедить его в этом никак нельзя. Что ж, пусть будет так. Потерпи, прояви уважение, сочувствие, понимание, кивни головой, соглашаясь. Попробуй найти хоть каплю здравого смысла в его речи. И если тебе это удастся, поздравляю, проверку на прочность ты выдержал с честью.

Также всегда помни, что ты пришел в школу не воевать за независимость, а получать знания. И это твоя первоочередная задача. Все остальное – второстепенно.

А если учитель в своих придирках зашел так далеко, что стал ставить тебе заведомо несправедливые оценки? Тут можно побороться:

• Для начала запомни – ты должен быть стопроцентно уверен в своей правоте, и готов это аргументировать.

• Всегда проси у учителя возможности ответить на дополнительный или уточняющий вопрос.

• Не стесняйся спросить, что именно было неправильно в твоем ответе, только сделай это корректно.

• Если учитель не отвечает на твои вопросы, буркнув под нос «Что надо было, то и поставил…», требуй, чтобы тебя опросили с

комиссией в составе не менее трех учителей-предметников.

• Иногда помочь могут только родители – поэтому не скрывай от них школьные проблемы, они взрослые, им будет легче договориться даже с самым упертым учителем.

• Никогда не хами в ответ, потому что нахамивший преподавателю подросток никогда не докажет свою правоту ни одному взрослому.

• Верь в себя и свои знания – и ты сможешь убедить учителя в своей правоте.

Если к тебе придираются по пустякам, вообще игнорируй это. Относись к таким придиркам как к чепухе, которая не заслуживает внимания.

Просто у каждого учителя – свой темперамент. И если твой учитель (или учительница) человек импульсивный, а ты наоборот, этакий «тихоход», то противоречия и конфликты между вами неминуемы.

Да и подвергнуться унижению на глазах у всего класса – малоприятно, тем более, что на все это смотрят девчонки… Но ведь ты не виноват. Просто пережди, не доставляй учителю удовольствия видеть твои муки. Быть может, это его цель – попить твоей кровушки?

А если ты опасаешься вспыльчивого крикуна, то давным-давно был придуман волшебный и очень эффективный способ борьбы со стрессом. Мысленно отключись от орущего педагога, и вообрази, как с ним приключается что-то несуразное и комическое – он поскальзывается на банановой кожуре и падает, дико раскорячив руки и ноги, или на его голову падает сырое яйцо, желток растекается по лысине, и липучими потеками стекает на нос и щеки… В-общем, это должно быть что-то по-настоящему уморительное. Причем совсем не обязательно, чтобы что-нибудь похожее произошло с ним на самом деле, довольно, что ты увидишь это мысленно и посмеешься над ним. Мы не испытываем страха перед тем, над чем смеемся.

К учительским придиркам относись как к проверке на прочность – таких проверок в твоей жизни будет еще не мало, и они могут быть намного серьезнее, чем твои нынешние проблемы.

Одна из таких проверок – экзамен. От его результатов зависит порой вся твоя дальнейшая жизнь.

Как же сдавать экзамены разным учителям?

Педантичный учитель любит, когда ему все раскладывают по полочкам, разжевывают каждое утверждение и доказывают буквально каждое слово. Цитаты приводи дословно, ссылки на источники будь готов подтвердить документально. Но в общении с таким экзаменатором есть большой плюс – ты можешь найти в

каждом вопросе одно-два направления, в которые можешь углубиться так сильно, как пожелаешь. Однако если ты не слишком хорошо владеешь данным вопросом, остерегайся залезать в дебри – слишком высок риск там заблудиться. Избегай в общении с таким экзаменатором выражений типа «Я знаю все по этому вопросу». Самый лучший способ понравиться такому учителю – нещадно подлизываться. Не стесняйся польстить его самолюбию, можешь с абсолютно серьезным видом дословно привести его объяснения по теме, которые он давал на уроке. Такие учителя любят, чтобы ученики вели подробные конспекты. Еще один неплохой способ понравиться такому экзаменатору – во время подготовки к ответу написать на листке детальный план ответа на вопрос по пунктам. Ему польстит подобное усердие.

Эмоциональный учитель желает, чтобы ты в процессе ответа не столько показал свои глубокие знания, но еще и проявил свою глубокую увлеченность предметом. На ура пройдут всякие интересные факты и анекдоты из жизни знаменитых людей, занимавшихся этой наукой или деятельностью. Можешь привести примеры из своей жизни о том, как ты применил эту науку на практике и как тебе это помогло в сложной ситуации (причем эта история не обязательно должна быть правдивой, главное условие – рассказывай эмоционально и с юмором – учитель обязательно оценит твою артистичность).

Учителя больше всего любят получать от учеников уверенные и быстрые ответы. Экзамен с такими учителями представляет собой разновидность пинг-понга – вопрос-ответ, вопрос-ответ. В общении с ним избегай неоправданных пауз и заминок – это будет расценено как незнание предмета. Ты можешь допустить даже несколько ляпов, но, если они будут не слишком значительны, твой учитель скорее всего пропустит их мимо ушей. При подготовке к экзамену старайся продумать на каждый вопрос краткий исчерпывающий ответ, не вдавайся в подробности и не отвлекайся от главной темы.

Самые упертые учителя принимают экзамены по принципу: «Существуют две точки зрения по этому вопросу – одна моя, вторая неправильная». Твое дело – угадать «правильную» и следовать намеченным курсом.

Есть категория учителей, которые, объясняя урок, не просто излагают классу основные положения темы, а как бы размышляют вслух, пытаясь прямо здесь и сейчас найти самое лучшее решение вопроса. Отвечать такому учителю на экзамене – самое милое дело. Ты можешь погрузиться в пучину размышлений, высказать свое личное мнение по проблеме, и все это пройдет как по маслу. К тому же, если какие-то из твоих идей понравятся самому

учителю, и тебе удастся втянуть его в дискуссию, существует реальная возможность того, что на большую часть вопроса он сам и ответит.

Но для чего все это надо? Многие думают – вот я буду Шумахером, и на фиг мне такой тупой предмет, как химия. А если серьезно?

Ты уже примерно представляешь, в какую сторону ты пойдешь. Во всяком случае, определить, какие у тебя мозги – с гуманитарным или техническим уклоном, ты вполне способен. Ты знаешь, что тебе нравится – русский и литература или физика и математика. Ты примерно определился со своими способностями – быть ли тебе художником или великим математиком, или же у тебя получаются великолепные сальто и кульбиты на уроках физкультуры. Это знание очень и очень тебе нужно. Так из всего огромного количества школьных предметов ты сможешь выбрать те, которые на самом деле тебе будут нужны, и уделять им внимание, при этом – слегка филонить с остальными.

Однако совсем забрасывать «ненужные» предметы все-таки не стоит – кто знает, как может повернуться жизнь, и ты на пороге выпускного класса вдруг решишь быть не гениальным математиком или программистом, а врачом или историком.

Когда ты решаешь, какую профессию избрать для себя, в первую очередь определи, чем ты хочешь заниматься, что тебя интересует, к чему у тебя наибольшие способности, что тебя влечет, наконец. Попробуй определить, в чем ты мог бы достичь наибольших успехов, что у тебя получается лучше всего.

Выстрой для себя примерный треугольник, вершинами которого будут «я могу», «я хочу» и «надо». «Хочу» – твои склонности и способности. «Могу» – те сферы деятельности, где ты реально мог бы применить свои способности. Ну а «надо» – спрос на специалистов той или иной специальности на рынке труда.

Стать счастливым человеком, нашедшим свое место в жизни, можно, если достичь гармонии этих трех китов. Если один из них явно тяжелее другого, значит, ты плывешь явно не в ту сторону, и пока не поздно, надо менять курс. Выбор профессии – это очень важный шаг в жизни молодого человека.

Дам тебе несколько советов:

• Постарайся не поддаваться на уговоры родителей стать, например, обязательно юристом или врачом. Их идеалы и представления основаны больше на том, что они видели или слышали, при этом жизнь оказывается совершенно иной. И ты можешь стать самым несчастливым юристом или врачом на свете.

• Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе.

Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту. Не останавливайся на мысли о том, что закончив школу, ты сам сможешь в любой момент сделать выбор. Это не так просто и к будущей профессии нужно готовиться заранее. Хотя бы за два класса до окончания школы. Тогда и поступить в нужное учебное заведение не составит особого труда.

• Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Ваши вкусы и возможности всегда различны. К тому же вы будете составлять конкуренцию друг другу, а проиграть в такой лотерее, как вступительные экзамены, в то время, как твои друзья в ней выиграли, согласись, не очень-то приятно. И поверь, что ты найдешь себе новых друзей, тем более что вы будете заниматься тем, что вам интересно.

• Разузнай больше о той профессии, какую хочется тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придется работать впоследствии, поговори с людьми, которые уже занимаются этим делом. Это позволит тебе тщательно все взвесить.

• Отдавай себе отчет, что решение не может быть абсолютным и что в любое время в твоей жизни могут произойти перемены. Все течет и меняется. Сейчас тебе кажется, что именно эта специальность создана только для тебя, но проходит время, ты познакомишься со спецификой работы и тогда многое может измениться. Да и жизнь не стоит на месте.

• Попробуй протестироваться у психолога школы. Тесты могут помочь выбрать правильное направление. Их много и большинство из них направлены на то, чтобы оказать реальную помощь тем, кто еще не определился со своим выбором. И не стоит стесняться психолога. Это ведь еще не психиатр.

• Постарайся не заблуждаться по поводу своих возможностей. Гораздо обиднее будет разочароваться в самом конце, когда до вершины останется не так уж и много. Лучше осознавать свои реальные силы, чем падать с высоты, которую наметил, но не осилил.

• Не поддавайся чувству страха – это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед выбором, а потому просто настройся на победу. Сумей подобрать такие слова, которые сумеют убедить даже не твоих родителей, а тебя самого в правильности своего выбора. Только смотри действительно не ошибись, следуя моде и советам родителей и друзей.

• Иногда полезно начинать свою карьеру с практики, а не с теории. Например, многие удачливые врачи начинали работать медсестрами или медбратьями. Если в школе есть УПК, то при помощи занятий там можно вполне осознанно и на деле получить

первичные знания и навыки по той или иной специальности.

• Постарайся обратить особое внимание на те предметы, которые необходимы для поступления в выбранное учебное заведение. Помни, что подготовка начинается не за пару-тройку недель до поступления, а во время учебы в школе.

• Не откладывай на завтра то, что можно узнать сегодня. Пытайся узнать все: как поступают, как учатся, как устраиваются работать после окончания обучения.

• Старайся участвовать во внеклассных мероприятиях – это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.

Если в твоей семье существует профессиональная династия, но ты вдруг не чувствуешь в себе сил или желания продолжать дело своих любимых родственников, не стоит портить свою жизнь в угоду их амбициям. Поверь, нет ничего хуже, чем страдать от неудовлетворенности своей профессией, быть невостребованным и ненужным.

ЛЮДИ ВОКРУГ ТЕБЯ

Родители – тоже люди

В твоей жизни есть люди, без которых невозможно твое существование. Они были всегда, и кажется, что будут вечно. Твои родители. Ты, наверное, и не сможешь вспомнить, когда зародилась твоя к ним любовь, ведь ты родился с этим чувством. И тебе наверняка кажется, что и их любовь к тебе будет длиться вечно. Все это правда.

Но почему тогда они так раздражают тебя порой. Совершенно тебя не понимают, и главное, не желают понять? Почему именно с этими людьми тебе приходится жить, ведь вы такие разные?!

Знакомое дело – дети не понимают родителей, родители не понимают детей. Два поколения одной семьи порой не могут договориться друг с другом даже по мелочам, они как будто существа с разных планет, настолько их подходы к жизни отличаются. Скорее договорятся слепой с глухим, чем упрямые подростки и их непреклонные родители.

Никто не желает уступать, никто не желает проявить понимание и мудрость. Сломать, сделать все наперекор и доказать свою независимость родителям хотят подростки, а их настырные мамочки и папочки с неменьшим упорством добиваются того же – доказывают, что здесь хозяева положения *они.*

Война – нехорошее дело, тем более в стенах дома. Гораздо лучше для всех за чашкой чая на кухне поговорить спокойно, без взаимных упреков, споров и ссор, отодвинув в сторону эмоции и на время позабыв об обидах.

Если твои мама и папа хотя бы чуточку способны на понимание и с ними можно спокойно разговаривать, говори с ними. Говори с родителями так часто, как только у тебя возникнет в этом потребность. Им это необходимо – чтобы ты с ними разговаривал.

Дело в том, что родители оценивают степень твоей искренности с ними по тому, как часто ты делишься с ними своими переживаниями, спрашиваешь у них совета, рассказываешь им о том, что произошло с тобой за день. И если ты молчишь, они расценивают это как проявление враждебности и отчуждения.

Когда ты начинаешь скрывать от родителей какую-то часть своей жизни, ты как бы вычеркиваешь их из нее. Своим поведением ты говоришь им: «Вы недостойны моего доверия». Они чувствуют себя оскорбленными, обманутыми и униженными.

Родители хотят участвовать в твоей жизни. Не потому что

они желают установить тотальный контроль над тобой, вовсе нет. Это потому что они тебя любят и желают добра. Когда мы любим, то хотим знать буквально все о предмете своих чувств – как он спит, что ест, что чувствует, мы ненавидим его врагов и любим его друзей, мы хотим участвовать в его жизни на равных правах, и каждая мелочь становится значимой и приобретает определенный смысл.

Если ты не испытываешь потребности делиться своими переживаниями с мамой или папой, задумайся – а все ли ладно в твоих с ними отношениях? Постарайся найти в маме, да и в папе тоже, друзей, приятелей, единомышленников и союзников.

Если они относятся к тебе как к неразумному дитяти, что вполне возможно, то подумай – а не сам ли ты дал им повод. Ты хочешь быть самостоятельным, так докажи им, что ты достоин доверия. Начни с мелочей – стань более серьезным и ответственным, начни сам заботиться о себе, прояви заботу о близких. Заботиться о ком-то кроме себя способен только зрелый человек, и твои родители об этом знают. Так что не думай, что твои старания останутся незамеченными.

Особенностью подросткового возраста является то, что неоперившиеся еще птенцы хотят получить взрослые права, оставляя при этом за собой детские обязанности. Родители до тех пор не будут воспринимать тебя серьезно, пока ты не докажешь им на деле, что вполне готов взять на себя обязанности взрослого человека, и всю ответственность, которая с ними связана.

Можешь начать с малого – не жди, пока мама позаботится о твоей одежде, а постирай и выглади ее самостоятельно, собери свой рюкзак (портфель, ранец, сумку) на завтра в школу, не заставляй родителей волноваться о том, пообедал ли ты, придя домой с уроков. Делай все это без принуждений, без тысячи напоминаний.

Приучай родителей к тому, что ты самостоятельно можешь справиться со многими делами без их помощи и контроля. Поначалу, конечно, им будет странно и непривычно такое положение вещей, но со временем им это даже понравится. Они привыкнут к твоей самостоятельности и начнут доверять тебе во многих делах.

Будь честен с родителями – отсутствие боязни сказать правду является признаком зрелой личности. Натворив дел, не придумывай себе тысячу оправданий, не сваливай вину на кого-то другого, не пытайся избежать ответственности.

Родители обязательно оценят твое мужество и смелость, и поверь, станут относиться к тебе намного уважительнее.

Но не всегда и не все бывает так хорошо, что мы можем

искренне и без затей строить свои отношения с родителями. Бывают и проблемы.

Не всем достаются демократичные и открытые мама и папа. Бывают и тираны. Они лучше всех знают, что именно необходимо тебе в тот или иной момент. У них есть четкий план, в котором черным по белому прописано, какую одежду тебе носить, какую музыку слушать, с какими людьми дружить, а каких обходить стороной, кем ты станешь, когда вырастешь, и даже с кем свяжешь свою судьбу, когда придет время выбирать пару. Все твои протесты и выступления расцениваются как блажь, непокорность и подростковое своеволие и за каждым таким выступлением обязательно следуют родительские санкции.

В разговоре с тобой они ссылаются на свой обширный опыт, на то, что «Мы дольше живем, а следовательно, лучше тебя все обо всем знаем…», на то, что ты еще слишком молод, глуп, наивен и ничего не понимаешь в жизни. Как бороться с ними? Никак. В битве с ними ты заранее обречен на поражение. Выход один – крепко сжать зубы и терпеть. Не выступать против них, не вступать в дискуссию, отстаивая свою точку зрения – все это бесполезно. Если они тебе дороги, дай им то, что они хотят – иллюзию того, что они имеют влияние на тебя и твою жизнь. В мелочах.

Однако если ты принимаешь решение, которое является принципиальным, важным для тебя и которое может иметь влияние на всю твою дальнейшую жизнь, не отступай. Будь решительным и смелым. Твердо стой на своем. Сообщая родителям о таком решении, говори прямо, твердо и уверенно. Они должны убедиться в том, что ты будешь отстаивать свою точку зрения до конца.

Если они найдут в себе достаточно любви, чтобы позволить тебе идти своим путем, то все будет хорошо. Ну а если нет, ну что ж, не всем везет. Однако избегай ультиматумов, если ты не готов идти до конца. На заявление типа «Да я лучше уйду из дома, чем терпеть такое обращение!» может последовать незамедлительная реакция: «Да мы, собственно, тебя и не держим…».

Если ты любишь своих родителей, уважаешь их, старайся проявлять к ним максимум такта и выдержки. Они все делают из любви к тебе.

Старайся быть снисходительным к своим родителям – они уже позабыли, что именно волновало их в твоем возрасте. Твои проблемы кажутся им пустыми и надуманными, а юность – абсолютно беззаботным и безоблачным временем, когда все легко и просто.

Вместо того, чтобы психовать и обижаться, постарайся

объяснить родителям, что для тебя на самом деле актуально и важно, что ты не раздуваешь из мухи слона, и на самом деле чем-то озабочен.

С пониманием отнесись к тому, *что именно* пытаются сказать тебе родители – ведь они по мере своих сил стараются оградить тебя от тех проблем и сложностей, которые им кажутся важными. И пусть тебе сейчас не понять их забот и устремлений, все равно родительские наставления отложатся в твоей памяти, и в сложной ситуации решение придет к тебе само – ты просто вспомнишь, что говорили тебе об этом папа и мама.

Пойми, что твои родители вовсе не так далеки от тебя. Они вполне в состоянии понять и твои эмоции, и твои переживания, разделить твое беспокойство.

Не старайся исключить родителей из своей эмоциональной жизни и превратить их исключительно в источник денег или воспринимать их как тюремных надзирателей – ты рискуешь утратить контакт с родителями на долгие годы, а также, заодно, их уважение и поддержку.

Ты считаешь, что родители должны первыми протянуть тебе руку? Возможно, что ты прав – ведь они старше и мудрее, но… С твоей стороны должно присутствовать не меньшее желание и стремление наладить контакт, иначе даже самые добрые намерения могут пойти насмарку.

Если родители не проявляют доброй воли для установления контакта, усади их за «стол переговоров» и спокойно, без лишних эмоций и истерики, постарайся им объяснить, что без их помощи тебе никак не обойтись. Скажи им, как сильно тебе хотелось бы видеть в них друзей и единомышленников, как тебе необходима их поддержка и сочувствие. Прояви инициативу и готовность сделать первые шаги в этом направлении – на пути мира и согласия в семье.

Не думай, что твои родители бьются в восторге от той накаленной обстановки, которая порой случается в вашем доме – она их расстраивает и выбивает из колеи точно так же, как и тебя. Точно так же, как и ты, они чувствуют себя растерянными и беспомощными и не представляют себе, где найти ту самую золотую середину.

Не требуй от родителей всего и сразу – помни, что они тоже люди. Дай им возможность перевести дух и отдохнуть. Помоги им найти с тобой общий язык, не скупись на подсказки – ведь твои «предки» так давно вышли из подросткового возраста, что успели позабыть все на свете. Не стыдись говорить родителям о своей любви к ним – им это совершенно необходимо так же, как и тебе.

Бывает и так, что родители полностью удовлетворяют все

материальные потребности ребенка – покупают ему одежду, обувь, еду, и на этом все. По каким-то своим причинам такие родители считают, что на этом они свой родительский долг выполнили, и живут, совершенно не вмешиваясь в личную жизнь своих детей. Такое своеобразное «мирное существование» – политика полного невмешательства. Разве это семья? Родители не разделят с тобой ни твои успехи, ни твои проблемы.

Как ужиться с отчимом или мачехой?

Ужиться с человеком – непростая задача, даже если ты – его родная кровь. Что уж говорить о чужом мужчине или чужой женщине.

Любить или не любить отчима или мачеху – твое личное дело. Нельзя заставить себя полюбить «по приказу», тем более, что он или она занимает место твоего родного отца или матери. Ты только попробуй рассмотреть его или ее поближе, вполне может быть, что этот человек достоин если не любви твоей, то хотя бы уважения. Ты ведь доверяешь папе или маме, так попробуй понять, что же такого особенного есть в этом выборе.

Вполне возможно, что с этим человеком у тебя завяжутся дружеские отношения, основанные на взаимном уважении и доверии. В конце концов, теперь у тебя с ним одна задача – крепко любить и заботиться об оставшемся с тобой родителе, папе или маме.

Оставшемуся с тобой родителю и так нелегко – поверь, он пребывает в состоянии постоянного стресса, беспокоясь о том, как сложатся твои отношения с новым членом семьи, так не стоит доставлять ему еще новых беспокойств.

А в том случае, если ты так и не смог найти в отчиме или мачехе ничего хорошего, не стоит начинать войну. Этим ты ничего не добьешься. Не стоит демонстрировать свое презрение или ненависть – кроме того, что в семье поселится нервозность и беспокойство, ничего не изменится.

Нет ничего хорошего в жизни на пороховой бочке.

Ты можешь относиться к ним как к чему-то неизбежному, что нужно терпеть. Они сами по себе, а ты сам по себе.

Но об одном ты не должен думать никогда – что твоя мама или твой папа отказались от тебя, выбрав этого человека.

Любому человеку нужна любовь. И с твоей стороны было бы самонадеянным думать, что ты можешь заменить для своей мамы или для папы весь мир. Взрослые люди нуждаются в любви взрослых людей. И то, что ты, не принимая нового партнера своего родителя, лишаешь его шанса на любовь, свидетельствует лишь о твоем эгоизме.

Ты боишься утратить любовь мамы или папы? Что ж, это

вполне естественно с твоей стороны, особенно если на горизонте появляется новый объект, который претендует на внимание твоего родителя.

Но в сердце любого родителя главное место занимает – его ребенок. Ты – плоть от плоти и кровь от крови родительской. Только ты – его радость и отрада. Так стало с момента твоего появления на свет, и так будет всегда.

Ты должен верить в это безусловно и абсолютно. Твои родители *никогда* тебя не разлюбят. И если для того, чтобы обрести гармонию в жизни, им необходим еще кто-то, позволь им это. Счастье близких нам людей имеет свойство распространяться и на нас. Если твоя мама или твой папа будет счастлив, то и тебя это затронет самым непосредственным образом.

Твои друзья

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты…

Так ли это на самом деле? Наверное, так. Мы есть те, кто есть наши друзья. Общие интересы, общие занятия, совместное времяпровождение, эмоциональное единство, родство душ, наверное, все это и определяет, будем ли мы дружить с тем или иным человеком.

А умеем ли мы дружить? Умеем ли мы сделать так, чтобы общение с нами было легким и приятным, чтобы те, с кем мы общаемся ежедневно, не считали нас занудами и нытиками?

Как быть хорошим другом

1. Будь честен со своими друзьями. Не обманывай их доверие, умей хранить чужие тайны, независимо от того, предупредили тебя о конфиденциальности разговора или нет. Иначе никто и никогда не доверит тебе что-то по-настоящему важное и ценное.

Честность подразумевает и то, что ты не станешь оповещать всех о планах и делах своих друзей, не будешь «сдавать» их в случае совершения чего-то непредвиденного. Крайний случай – если ты видишь, что действия твоего друга вредят в первую очередь ему самому. Если твой друг перестал ходить в школу – твоя обязанность рассказать об этом его родителям, если он начал употреблять наркотики – срочно призывай на помощь взрослых – в этом случае речь идет не просто о его здоровье. Вопрос стоит так – наркотики или жизнь твоего друга. Думаю, выбор очевиден. Такие поступки нельзя назвать предательством – ведь ты заботишься о благополучии св оих друзей.

2. Умей слушать. Зачем мы приходим к друзьям? Поделиться чем-нибудь личным, радостным и не очень, смешным или грустным. Мы общаемся с друзьями затем, чтобы выговориться, выплеснуть эмоции, которые порой переполняют нас. Быть хорошим другом – значит уметь сопереживать, уметь отразить эмоции и чувства другого человека, создать обстановку полного доверия и искренности. Умей слушать так, чтобы целиком проникнуться настроением и чувствами своего друга. В этом случае ты всегда будешь в курсе дел и событий жизни своих друзей и сам приобретешь репутацию надежного человека.

3. Не вмешивайся в чужие дела. Все, что ты можешь, – дать совет. Но и в этом случае лезть в глаза со своими советами и рекомендациями не стоит. Это дурной тон. Давай совет тогда, когда у тебя спросят совета, и не раньше. Лучше поддержи делом – деньгами или какой-то конкретной помощью. И, опять же, только если тебя попросят. Иначе ты своим неуместным

вмешательством можешь только все испортить, и отношения с другом в том числе.

4. Говори о друзьях или хорошо, или вообще ничего. Злословие – худшее из зол. Никогда не говори плохо о своих друзьях в присутствии третьих лиц, ни в лицо, ни за глаза. Критику ты можешь себе позволить только с глазу на глаз. Но и она должна быть неоскорбительной и необидной. Свои замечания, если они есть, высказывай в мягкой форме, сожалей, но не обвиняй, расскажи о своих затруднениях, если их причиной стало поведение твоего друга, но ни в коем случае не утверждай, что он один стал причиной всех твоих бед. Потому что авторы всех своих несчастий – мы сами, по крайней мере, наполовину.

5. Не обижайся. Обида – совершенно непродуктивная эмоция. Обижаясь, ты ничего не добьешься, кроме как досады и недоумения со стороны того, на кого ты обиделся. Мы делаем для друзей лишь то, что реально можем сделать. Поэтому обижаться на кого-то, кто не снял с себя последнюю рубаху ради твоего блага, – проявление чистого, первоклассного эгоизма. Обида – это реакция нашего Эго на ситуацию, не соответствующую модели, которая сложилась у нас в голове. Что делать, если друг отказался сделать что-то для нас, мотивируя отказ чрезмерной занятостью или усталостью, или вообще без объяснения причин? Отнестись к этому с пониманием и сочувствием. Быть может, твой друг и на самом деле устал или очень занят, а быть может, ему просто не хочется вообще что-нибудь делать – ну вот лень его заела! Ведь и ты тоже не бросаешься по первому зову, оставив все свои дела, и расшибаешься в лепешку ради кого бы то ни было. Человек так устроен, что девять из десяти в первую очередь задумаются о том, как такое самопожертвование отразится на их собственном благополучии, и только потом начнут действовать в интересах кого-то другого. Чтобы не испытывать сомнений и терзаний, однажды хорошо подумай и расставь для себя приоритеты – что для тебя на первом месте – родители, друзья, школа, учителя, незнакомая старушка на улице, брошенный котенок, спорт, прогулка по сумеречному парку… У каждого они свои.

6. Будь щедр и великодушен. На самом деле никто никому ничего не должен. То, что мы делаем для своих друзей, делается только лишь потому, что *мы* того хотим. То, что сделано не от сердца, а под принуждением, неважно – со стороны друга или же твоей собственной совести – не является дружеским поступком. Ты должен *хотеть* сделать что-то для своих друзей, и делать это, не ожидая просьб и признательности с их стороны. Давать лучше, чем брать, потому что отдавая, мы чувствуем себя благородными

и щедрыми, великодушными и радостными. Мы делимся с друзьями своими эмоциями и счастьем, отдаем им частицу своей души и кусочек сердца и не ждем за это никакой награды. Но никогда не забывай благодарить друга за что-то, что он сделал для тебя совершенно бескорыстно. Любому человеку было бы приятно услышать слова благодарности, даже если он их и не ожидал.

А если твой друг совершил в отношении тебя некрасивый поступок? Не пори горячку и не замыкайся на своем оскорбленном самолюбии. Не упивайся жалостью к себе и своей обидой, оставь это до лучших времен. Твоя первоочередная задача – определиться, как поступить с другом – общаться дальше или прекратить отношения. Первым делом вызови друга на разговор и выясни причины поступка. Постарайся принять все объяснения, поставь себя на место друга, посмотри на ситуацию его глазами – быть может, он не так уж и виноват. Если ты считаешь, что этот человек достоин доверия, не проверяй его объяснения, прими все его слова на веру, прояви великодушие и прости его, без условий и ультиматумов. Если он сказал тебе неправду, то его накажет его же собственная совесть – ведь он обманул тебя дважды, а если объяснения были правдивы, то твоя перепроверка оскорбит его и настроит против тебя.

Дружба всегда бескорыстна. Мы дружим с людьми не потому, что с их помощью желаем чего-то добиться, и не потому, что они нам чем-то обязаны. Дружба не знает слова «должен». Дружба – это родство душ, это понимание друг друга с полуслова и полувзгляда. Когда один из друзей начинает фразу, другой может ее закончить. С другом легко, с ним хочется поделиться радостью, к нему можно прийти за поддержкой в трудную минуту. Друг не «раззвонит» твои тайны по всему свету и не станет читать нравоучения. Он подставит плечо, или даст носовой платок, или нальет горячего чаю, и от одного его присутствия тебе уже станет легче.

Дружба – это диалог. И если один все время только отдает, а другой только берет, то у этих отношений нет будущего. Однажды дающий устанет, ему надоест биться в стену, и все прекратится. Когда дружба превращается в монолог, она прекращается вообще. И даже если поначалу все идет, как раньше, все равно, ее уже нет, остается только пустая оболочка.

Прислушайся к этим правилам – и все получится.

Ты, наверное слышал фразу «Заклятый друг». Бывают и такие. Это человек, который всегда рядом, он знает обо всех твоих делах, он в курсе всех событий твоей жизни, он никогда не пропустит ни твой день рождения, ни день свадьбы твоих

родителей, он знает о тебе все. Со стороны кажется, что лучшего друга тебе не найти. Но, как только он узнает что-то о твоих планах, они моментально рушатся. Ты собирался идти в кино с симпатичной девчонкой и на радостях сообщаешь об этом лучшему другу. Через полчаса девочка к тебе подходит и, пряча глаза, говорит, что как раз сегодня у него масса других планов, и ты в недоумении и растерянности думаешь, что бы это могло значить. И лишь спустя месяцы или даже годы ты узнаешь, что в этот день она ходила в кино с твоим другом.

Зачем люди так делают? Мотивы могут быть самыми различными – и зависть, и месть за какие-то давние грехи, и просто, чтобы потешить свое самолюбие – вот мол я какой всемогущий. Чаще всего так поступают внешне ничем не примечательные, серые, незаметные, как мышки, люди. Ты можешь и не замечать присутствия такого человека рядом с собой, но он принимает довольно активное участие во всех твоих делах, дает советы, рекомендует и помогает. Как ни странно, обычно никто и никогда не связывает постигшую его неудачу с присутствием в жизни «заклятого друга», чаще всего это выглядит как нелепая случайность или игра судьбы.

Что делать, если ты заметила что-то неладное? Рвать отношения. Сразу и навсегда. Этот человек – не друг и никогда им не был. Подлости, которые он делает, пока еще мелки и не привели к чему-то непоправимому, но ведь и вы еще не выросли. Наши проблемы растут вместе с нами, и позже, когда вы уже станете взрослыми, то, что может натворить такой «друг», рискует стать самой настоящей катастрофой.

Но не все из наших друзей совершают обдуманные подлости. Бывает, что предательство совершается из элементарной трусости, боязни получить наказание. Однажды совершенное предательство может быть случайным, и человек, наученный на всю жизнь, больше никогда так не поступит. Только ты можешь принять решение, останется ли этот человек и дальше в твоей жизни или же ты изгоняешь его навсегда. Решать только тебе – это твоя жизнь, и от тебя зависит, какие люди будут окружать тебя на твоем пути. Ты всегда помни, что излишняя непримиримость отталкивает, нетерпимость к слабостям других приводит к тому, что и к тебе начинают предъявлять повышенные требования. **Каждый имеет право на ошибку.** Помни об этом всегда и не суди своих друзей слишком строго, доверяй им. Будь великодушен и щедр, и в жизни твоей всегда будут верные и преданные друзья.

Девушки. Что это за существа?

Это сложный вопрос. Попробуем разобраться.

Во-первых, помни, что ты представитель сильного пола, а девочки – слабого. И именно с таких позиций нужно строить свои отношения с девушками. Но с девушками нужно поступать весьма деликатно, обращаться с ними на равных. Но не так, как со своими приятелями – парнями. На равных – это означает, что ты должен уважать ее как личность и не забывать, что у нее такие же права, как и у тебя.

В общении с девочками нельзя демонстрировать свое физическое или мнимое интеллектуальное превосходство.

Как минимум, ты должен быть корректным и вежливым. Я имею в виду элементарные правила хорошего тона: открывать перед девушкой дверь, пропуская ее вперед, поднимать вещь, которую она уронила, подавать пальто, отодвигать стул, когда она садится, поднести портфель или сумку. Предлагать свою помощь тогда, когда почувствуешь, что она в затруднительном положении. Это оценит любая девушка, независимо от того первая ли она красавица или та, которую просто стараются не замечать в классе.

Ты должен помнить еще и то, что дурнушка через некоторое время может превратиться из гадкого утенка в прекрасного лебедя и стать мечтой многих. Однако тебе, если ты упустишь свой шанс, уже мало что может светить. Как бы ты не старался.

Конечно, твоя вежливость и внимание может сделать тебя предметом насмешек сверстников. Постарайся не придерживаться законов стаи в этом случае – это твое личное дело. Настоящий мужчина всегда поступает так, как считает нужным.

Не стоит грубить девушке.

Многие подростки начинают встречаться с кем-то только потому, что боятся остаться в одиночестве. Но это не принесет ничего, кроме беспокойства и плохих воспоминаний. В этом возрасте часто боятся чужого мнения, особенно мнения сверстников. Опасаются быть белой вороной. Если тебе действительно нравится кто-то и ты хочешь узнать о ней как можно больше, можно считать, что ты испытываешь влюбленность.

Какие еще сложности может встретить человек, испытывая первую влюбленность? Мечты часто расходятся с реальностью. Как же разгадать эту барышню?

И тебе, чтобы правильно строить свои отношения с девушками, нужно знать, какие маски они используют, к каким

уловкам прибегают время от времени. Не следует, однако, делать из этого вывод о том, что все девушки – бессердечные кривляки, жестокие куклы или приторные липучки. Скорее всего, каждая из них имеет множество положительных качеств. Просто с каждой девушкой можно найти оптимальный вариант общения. Можно даже дружески посоветовать ей, как лучше себя вести с парнями. Ведь то, что у тебя проснулся интерес к ним, не отменяет дружеского участия и человеческого понимания.

Какие же они бывают – эти девушки?

Бедная овечка

Ты приходишь в гости к своей подружке. Она тебе рассказывает о своих трудностях, например, о предстоящей контрольной, к которой она просто не готова. К тому же она воздействует на тебя при помощи легкого, а иногда и наглого шантажа, вроде «ты же хочешь, чтобы мы и дальше с тобой встречались? К тому же мои родители просто запретят мне с тобой встречаться, потому что я получу двойку». Ты, как истинный джентльмен, предлагаешь ей свою помощь. Ты стараешься взять на себя большую часть ее забот, но при этом она все равно продолжает ныть. У нее всегда все плохо.

Почему после общения с ней ты чувствуешь себя полностью опустошенным морально, раздраженным и расстроенным? Потому что ты ее не интересуешь. От тебя ей нужна твоя положительная энергия и возможность поныть. Она явно не влюблена в тебя. Возможно, она тебя сознательно использует. И вот тебе совет по этому поводу: как только почувствуешь, что тебя втягивают в эту игру, скажи ей примерно так: «Да, все это, конечно, печально, но что ты думаешь делать в таком случае?».

«Беспомощная личность» растеряется и, как показывает практика, под каким-нибудь предлогом отойдет от тебя, чтобы найти для себя новую жертву. А ты ведь не хочешь оказаться в психологическом аду?

Девушка-динамо

Эти девушки производят впечатление очень общительных милашек. Вокруг них постоянно крутится пара-тройка поклонников, но почему-то ни один из них не переходит в разряд «постоянный парень».

Девушка-динамо очаровывает парней следующим образом: она захваливает их до приторности, она с ними некоторое время очень откровенно заигрывает, но когда доходит дело до чего-то серьезного, она обиженно начинает пищать: «Да как ты смеешь!»

При этом, пока не наступил «момент истины», ты будешь готов ради нее на все возможное и невозможное. При этом, в качестве гонорара ты будешь получать комплименты в свой адрес

и намеки на нечто гораздо большее. Ты готов ради нее на все, на любые жертвы.

И вот наступает момент, когда ты приглашаешь ее к себе домой, вы сидите на диване, ты нежно обнимаешь ее за талию и все бы ничего, но когда ты хочешь ее поцеловать, она тут же вскакивает и начинает обвинять тебя во всех смертных грехах. И ты чувствуешь себя едва ли не насильником.

Отсюда вывод: девушка-динамо хочет получить от парня максимум нежных чувств, заботы и даже материальных вложений! Настоящей любви она побаивается. Но избавить от этих страхов ее сможет только хороший психолог. Тебе же следует научиться избегать таких девушек.

Средства защиты: как только какая-то девица начинает захваливать тебя, то нужно держать ушки на макушке. Потому, что обычно влюбленные девушки либо краснеют и скромно опускают глазки, либо, наоборот, задирают по каждому поводу. Так что от твоей дальнозоркости зависит, станешь ли ты жертвой девушки-динамо.

Заботливая мамочка

Тут речь пойдет вовсе не о твоей маме.

Речь пойдет о девушке, которая превращает своего парня в пупсика, его можно пеленать, кормить с ложечки и ему можно затыкать рот.

Она, зачастую, давит на психику, путем обильного слезоотделения и истерики, сопровождающихся упреками в твой адрес, из которых следует следующее, что ты просто неблагодарный ублюдок, который не умеет ценить все то добро, которое она для тебя делает.

Маска «заботливой мамочки» очень нравится девушкам, которые считают, что парень, а потом и муж – это нечто вроде домашнего животного. У них два оружия: корм и наказание.

Первое – они нагло выдвигают свои ультиматумы. Второе – они давят на жалость, когда их не слушаются. Но самое ужасное, что ограничений становится с каждым днем все больше, так как такой «мамочке» просто нельзя угодить.

Средства защиты: если ты замечаешь в своей девушке «маменькины» нотки и манеру поведения, то бороться с ее приступами «заботливости» можно только так: стань ей «заботливым отцом». А это означает: ругай ее за плохие отметки, говори, что вы не будете ходить гулять, пока она не станет первой отличницей школы. В конечном итоге эта «опека» ее возмутит, тогда ты сможешь сказать ей примерно так: «Зайка, вот видишь, мы встречаемся, чтобы показать друг другу свою любовь, а не для того, чтобы друг друга воспитывать».

Девушка-«амазонка»

Это гордые и независимые девушки (или хотят таковыми казаться). Они считают парней вторым сортом и смотрят на них свысока. Для них важно само ощущение своего превосходства. Девушки-«амазонки» ставят на первое место свою собственную свободу. Может быть, на ведущем месте еще и жажда карьерного роста и достижения всех благ, которые можно получить, только находясь на самой вершине положения.

Для них сделать это не составит большого труда, ибо у них нет отвлекающих факторов, которые смогли бы помешать им уйти вперед.

Ты встречаешься с девушкой-«амазонкой»? У вас с ней все просто супер? Круто! Тогда ты можешь собой гордиться, ведь это такая трудная задача удержаться, не сорваться в отношениях с такой девушкой. И я желаю тебе удачи!

Девушка-«принцесса»

Сложный тип. Такие девушки амбициозны, с завышенными требованиями, которые предъявляют к партнеру, да и ко всему миру в целом. У них ко всем неимоверные претензии.

Девушки-«принцессы» ведут себя так, как будто принадлежат к «высшему обществу». Даже дома ведут себя, как в гостях.

Такие девушки стараются переложить все свои обязанности на чужие плечи или вовсе их не замечать. При этом не лишены шика, великолепно выглядят, поскольку занимаются только собой.

Они привлекают своей утонченностью, оригинальностью суждений, «высотой полета».

У таких девушек очень тонкий вкус и интуиция, которая никогда не подводит их. Не лишены они и чувства азарта, который только подогревает накал страстей.

Тебе нравятся принцессы? Но ты не принц. Тогда приготовься стать слугой, готовым всегда принести, подать, сделать. За все в этом мире нужно платить и ты понимаешь, что просто так ничего не бывает. Ты сам выбираешь свою судьбу, а потому подумай хорошенько, прежде чем начнешь встречаться с девушкой такого типа личности. А нужны ли тебе лишние проблемы?

Девушка-«флиртовщица»

Для таких девушек флирт – дело привычки. Но флиртует она не только с незнакомцем, но даже с парнем, а затем и с мужем. Только поэтому многие мужчины стремятся остановить свой выбор именно на такого типа женщине.

Такие девушки постоянно находятся в форме. Они интересны, с ними никогда не бывает скучно. Они умеют заставить почувствовать свою необходимость.

Чем тоньше и изящнее флирт у таких девушек, тем интереснее общение с ними. При этом девушка-«флиртовщица» всегда на подъеме, она уверена в себе, у нее хорошее чувство юмора, а с такими женщинами легче и приятнее вести дела. И девушки знают об этом.

Но флирт хорош в меру. Ты ведь сам понимаешь, как это неприятно, когда твоя девушка вдруг при тебе начинает флиртовать с кем-нибудь из твоих приятелей и знакомых, а те будут только рады поддержать ее, не скрывая своего интереса к ней. Сам понимаешь, что в такие минуты ты готов убить и ее и тех, с кем она заигрывает, а ведь это не повод для расстройства. Если такая жизнь тебя не устраивает – лучше уйти сейчас, пока не стало слишком поздно. Потом будет гораздо сложнее. Хотя… Это уже решать тебе самому. Не мне.

После этого отступления все же я уверен в том, что твое желание познакомиться и сблизиться с понравившейся девушкой не пропало.

Знакомство и первое свидание

Итак, как это сделать?

В некоторых журналах советуют, да и от приятелей ты, наверное, слышал, что лучше начинать с практики – пробовать «охмурять» девушек, которые тебе безразличны. Не хочу давать тебе такой совет. Девушка – тоже человек. Ты не будешь мужчиной, если будешь использовать ее.

Итак, ситуация: ты влюблен в девочку из твоего окружения, однако робость не позволяет тебе к ней подойти. У тебя не хватает опыта общения с девушками и ты боишься получить отказ. Если ты будешь тихо страдать, то ничего хорошего не выйдет. Она просто не заметит твоей влюбленности. Ты должен сам сделать первый шаг. При этом выбирай такой момент, когда вы останетесь одни, когда нет посторонних наблюдателей. Помни, что любая девушка в компании подруг или приятелей будет нарочно поднимать себе цену, отшивая парней. Это ее способ защиты, а заодно и нападения.

«Что же делать?», – спросишь ты. Как я уже говорил выше – выбери наиболее удобный момент. Ты можешь узнать ее адрес, что позволит встретить ее во дворе. А если узнаешь телефон или адрес электронной почты, то тут уже, как говорят, сам бог велел. Ты можешь позвонить или написать письмо. Однако при этом постарайся не быть назойливым.

Сделай что-то такое, чтобы привлечь ее внимание.

Если ты не умеешь говорить комплименты, то можешь использовать простую лесть. И не обращай внимание, если девушка фыркает тебе в ответ. Это защитная реакция, чтобы

скрыть собственное смущение.

Запомни главное правило в покорении девичьих сердец – восхищайся своей избранницей. Или делай вид, что восхищаешься. И тогда твое общение с девушкой будет более простым и успешным.

Для начала необходимо убедиться, что ты ей хоть немного симпатичен, иначе просто не имеет смысла к ней подходить. Сделать это можно, например, по ее взгляду, улыбке, только не забывай сам улыбаться – это помогает всегда и везде. В самом начале стоит завязать разговор о чем-нибудь отвлеченном. Самое главное заинтересовать девушку, чтобы она поняла, что проведет с тобой время весело. Будь уверен в себе и как бы невзначай спроси: «А что ты вечером делаешь?». Это легкий намек, который девушка без проблем поймет и если захочет провести время с тобой, то ответит: «Ничего, а что?». И вот теперь, получив такой ответ, ты можешь считать, что ты хозяин положения. Можешь приглашать ее куда угодно: в кино, на дискотеку или просто погулять вдвоем. Не забудь спросить ее про время, которое для нее удобно, чтобы она чувствовала, что ты правда интересуешься ее мнением.

А теперь, когда вы договорились, возникает вопрос, что же надеть, чтобы удивить ее, привлечь ее внимание.

Здесь многое зависит от девушки. Постарайся придерживаться стиля ее одежды. Это поможет создать впечатление схожести вкусов, хотя бы в одежде. Если она носит открытую, свободную одежду, то и ты надень что-нибудь экстремальное. Если же она придерживается строгого стиля, то ты тоже не отставай. И самое главное – не забыть про очень важную деталь – одеколон, потому что, девушкам очень нравится, когда от парней пахнет хорошим одеколоном, впрочем, как и парням нравится, когда от девушки пахнет духами. Только не обливайся ими – а то она сбежит.

Стоит захватить с собой жевательную резинку.

И вот долгожданный момент настал. Девушка пришла и теперь все начинается. Будь приветлив, излучай хорошее настроение. Не веди себя ни скованно (она подумает, что ты ее стесняешься), ни развязанно (нормальная девушка уйдет). Возьми девушку за руку – это очень сближает.

Лучше всего это сделать, когда переходишь дорогу. Если с дорогой не повезло, то просто нечаянно коснись ее руки, а потом они сами сплетутся, можешь мне поверить. Ты можешь рассказывать веселые истории, которые произошли с тобой или просто, которые ты слышал. Тут тоже важно не перегнуть палку. Чтобы не выглядеть ходячим анекдотом или шутом гороховым.

Побольше спрашивай о ней: что она любит, какую музыку слушает и т. д. Это поможет тебе в будущем. Не стоит спрашивать про то, сколько у нее парней было до тебя, иначе ты просто сам можешь испортить себе и ей настроение. Да и зачем тебе это?

Первое свидание – значит и первый поцелуй. Волноваться не надо. Следи внимательно – девушка сама даст знать, когда необходимо проявлять инициативу или ее проявит сама. Самое главное – не нарываться и не действовать как последний нахал или хам. На первом свидании тебе придется почувствовать себя вроде дипломата или разведчика, проникающего во вражеский лагерь. И чем больше ты узнаешь о девушке, тем проще тебе будет потом развивать общение.

Первое свидание – еще ничего особенного может и не значить. Если ты почувствовал, что девушка тебе не по душе, то можно свести все ваши отношения к чисто дружеским. Именно поэтому настоящий мужчина не ставит на первом свидании далеко идущих целей.

Если же девушка тебе понравилась – все в порядке, назначай следующее свидание. И тут лучше проявить всю свою изобретательность. Важно, чтобы каждое свидание происходило по-разному. Девушки, обычно устают от однообразия и таким образом можно все испортить.

Подарки для девушки

Иногда бывает так, что очень хочется сделать девушке подарок. Но тебе просто не хватает фантазии. В таком случае я тебе помогу. Только для начала тщательно изучи вкусы своей девушки, чтобы не получилось так, что ты сделал подарок, а он ей вовсе и не нужен. Согласись, что в таком случае просто бывает жалко и времени и денег, потраченных на него.

Список возможных подарков:

• Цветы. Не столь важно, будет ли это букет или одна красивая роза. Только не искусственная и не в горшке.

• Мягкая игрушка. Она может быть очень маленькой или очень большой, или плоской и плюшевой, которую можно повесить на стену. Тут опять все зависит только от твоих возможностей и интересов девушки.

• Видеофильм, аудиозапись, CD-диск. Подари ей то, о чем она давно мечтала. Тут уже главное – внимательно слушать и знать ее вкус.

• Книга – это универсальный подарок. При этом не столь важно будет это художественная книга или сборник репродукций, томик стихов, а девушкам нравятся миниатюрные издания, при этом недорого и очень изящно.

• Записная книжка, ежедневник, альбом для фотографий.

Если у твоей девушки еще нет таких важных вещей, то твой подарок будет и практичен и нужен.

• Картина. Это может быть пейзаж, ее портрет, сделанный у уличного художника (когда вы гуляли вместе). Это может быть и просто постер из журнала с портретом ее кумира или любимой группы. Если она коллекционер, то старинная открытка будет весьма кстати и не важно, что она из недавнего прошлого, главное для коллекционера сама вещь.

• Шарф, рукавички, перчатки, зонт. Если этих вещей у нее нет, то ты попадешь в точку.

• Нашейный платочек. Не столь важно маленький или большой. Главное, чтобы он подходил к ее одежде.

• Кепка или бейсболка, вязаные или меховые наушники, ушанка. Вот только следи за сезоном.

• Футболка с надписью или фотографией. Вот уж где простор для твоей фантазии. Ты можешь сделать что-то оригинальное, не зацикливаясь на стандартных вариантах. Ты можешь изобразить свою фотографию, наконец!

• Сумочка, косметичка, шкатулочка, кошелек. Сразу скажу, что дарить пустой кошелек нельзя – плохая примета. Обязательно нужно в него положить монетку. Особенно хорошим подарком может стать музыкальная шкатулка.

• Специальный кошелек для ключей, брелок. Ключи должны находиться под рукой, это ясно всем. А потому твой подарок будет напоминать о тебе.

• Браслет, цепочка на шею, на руку, на ногу с маленьким кулончиком. Не обязательно, чтобы эти подарки были из золота. Серебро тоже является благородным металлом. Кулончики могут быть разными. Это может быть ее знак зодиака, фигурки животных, которые ей больше всего нравятся.

• Фенечки. Их можно сделать самому. Причем ты сделаешь что-то свое, не ориентируясь на стандартные варианты, а это вдвойне приятно.

• Настольная лампа, бра, ночник, фен, авторучка, наушники. Все эти предметы будут полезными и практичными. А заодно будут напоминать о твоем существовании.

• Солнцезащитные очки, которые лучше всего выбирать вместе.

• Если у нее есть собака, то вещица для собачки будет очень хорошим подарком. Это может быть специальная собачья косточка, мячик, резиновое кольцо, поводок-рулетка.

• Рюкзак. Доказано, что рюкзаки правильно распределяют вес, а потому позволяют сохранить осанку.

• Нечто спортивное. Это могут быть: гантели, аксессуары для

роликов, ракетки и воланы для бадминтона, ласты, маска, купальная шапочка, очки для плавания. А если ей просто нравится гонять на роликах или играть в спортивные игры, то твои подарки примут «на ура».

• Если у нее есть компьютер, можно подарить обучающие программы, языковые, например; мышку к компьютеру; коврик; «норку» для мышки. Можешь подарить ей музыкальную энциклопедию (формат mp3), или еще что-нибудь из числа того, чего у нее еще нет, а приобрести очень хочется.

• Фотографии, обработанные на компьютере. Все будет довольно оригинально и забавно. Вот только главное не переборщить, чтобы не обидеть девушку. Они ведь такие обидчивые!

• Маленькие фигурки. Это могут быть: статуэтки, гномики, кошечки, собачки. Любые забавные существа.

• Кусочек горного хрусталя. Это и красиво и может послужить началом к коллекционированию.

• Календарь. Его лучше всего дарить на Новый год. При этом ты можешь заказать его так, что календарь этот будет с фотографией. Стоит эта услуга не очень дорого. Зато получится оригинально.

• Кружка. Сейчас очень много продается кружек с различными прикольными надписями или рисунками.

• Подсвечник, свеча, зеркальце на ножке, колокольчик. Напоминает старые добрые времена, давно уже канувшие в историю.

• Гитара, самоучитель игры на гитаре, нейлоновые струны, медиатор, чехол для гитары. Некоторые девушки или играют на гитаре, или только мечтают научиться. А потому твой подарок будет как нельзя кстати.

• Билет. Ты можешь купить билет в театр, на концерт ее любимого исполнителя, в кино, на дискотеку. Вы можете провести день или вечер вдвоем и при этом хорошо отдохнуть.

• Можно подарить камень-талисман. Например, овнам можно дарить аметист и сердолик, тельцам – агат, близнецам – топаз и берилл, ракам – изумруд, львам – рубин, девам – горный хрусталь и сапфир, весам – алмаз, берилл, опал, турмалин, скорпионам – топаз и кровавик, стрельцам – гиацинт и бирюзу, козерогам – оникс и хризопраз, водолеям – сапфир и обсидиан, рыбам – александрит и аквамарин.

Также запомни главное правило – подарки нужно делать с душой, а не просто для отмазки.

Бывает…

Было бы просто нечестно с моей стороны молчать о том, что

романтические отношения между парнем и девушкой иногда идут дальше поцелуев.

В общем, это естественно, но девушка должна быть согласна. Если ты приглашаешь ее в пустую квартиру, это совсем не означает, что она догадалась, зачем. Зачастую девушка по наивности своей даже не подозревает о том, что там может произойти. К тому же, если еще она и влюблена, то просто не может отказать своему возлюбленному. Возможно, что девушка, приходя на свидание, думает, что сумеет остановить своего друга, если его действия перейдут границу дозволенности.

Помни, что если ты не сумел сам совладать со своими желаниями и все же перешел эту границу, то должен знать о том, что не все девушки легко смиряются с потерей девственности. Некоторые из них уходят в депрессивное, подавленное состояние. Это могут легко заметить родители девушки, и им не сложно будет заставить ее рассказать, что происходит. А дальше… Возможны различные варианты, ни в одном из них ничего хорошего нет.

И даже если все будет без всяких последствий, знай, что это ответственный шаг. И подумай, насколько прочны ваши отношения, и не станет ли этот случай именно тем, что помешает вам обоим встречаться в дальнейшем?

Есть и такой класс девушек, как гипесексуалки. Это такие девушки, которые уже имеют сексуальный опыт и не отказывают никому, кто хочет затащить их в постель. При этом они сами могут проявлять инициативу.

Внешне кажется все даже просто супер, однако на самом деле проблемы вполне возможны, причем не менее серьезные, нежели с девственницей.

Ты должен помнить о том, что для подросткового возраста это просто ненормально. Такое поведение проявляется при психическом отклонении.

«Какие неприятности?», – можешь спросить ты. Да разные, начиная от неприятных болезней до шантажа. Если ты видишь, что девушка неразборчива в сексуальных связях, не отказывает никому, да еще и предлагает тебе себя, то лучше суметь найти в себе силы и сказать твердое «нет». Держись от нее подальше.

Не делай из секса культ. Самая большая проблема – стать зависимым от него. Такие люди есть среди твоих старших друзей наверняка. Ради получения удовольствий и полового экспериментирования они готовы раздавать клятвы и легкомысленные обещания.

Они словно загипнотизированы своими желаниями. У таких «спортсменов» потенция может стать главной ценностью в жизни

и определять весь ее смысл, а снижение или отсутствие потенции становится настоящей жизненной трагедией. Душевными качествами партнерши они, как правило, не интересуются, да это им и ни к чему. Их привлекает лишь игра в секс, которая опустошает внутренний мир, делает мужчину грубым, циничным, не способным на глубокие душевные переживания.

Стоит ли так обкрадывать себя?

И любовь, и секс – это вещи личные. В жизни редко бывает, что у человека одна любовь. Обычно их несколько. Несколько, а не сотни! И каждая из них запоминается именно чувствами и переживаниями. Так зачем в эту корзину бросать мусор?

Бывают и другие проблемы, а иногда просто трагедии. Тебя бросили! Скажу по секрету – это случалось с каждым. Ничего хорошего в этом нет. Но от этого умирают крайне редко. Просто забудь. Не поддавайся соблазну искать виновных. Пойми – это просто произошло. И все. Не мсти. Легче не станет.

А прыгать с крыши, напиваться, глотать таблетки или умирать – бесполезно. Этим ее не вернешь. Пригласив в кино ее лучшую подругу, выставишь себя на посмешище, все вокруг знают, зачем ты это делаешь.

Самое любопытное, если ты сумеешь сказать ей спокойно и доброжелательно: «Ну что ж, насильно мил не будешь, останемся друзьями» – не исключено, что она передумает. Правда, не сразу – ей ведь тоже нужно время!

ХОЗЯИН В ДОМЕ

Домашняя техника в умелых руках

Ты, наверное, слышал мнение о том, что стирка, уборка и приготовление обедов – не мужское занятие. Зачем тебе знать все эти тонкости. Но ты не прав. А кто будет чинить сломанную стиральную машину, тостер или пылесос? Женщина знает, как испечь вкусный торт, но чувствует себя совершенно беспомощно, когда что-то случается с бытовой техникой. Поэтому во всем этом придется разбираться тебе. Я тебе помогу. Внимательно прочитай следующую главу. Поверь мне, эти знания тебе пригодятся в жизни еще не раз. Да и сегодня, пожалуй, не помешают.

Стиральные машины

Ты, может быть, удивишься, но первая стиральная машина была спроектирована на базе машины для взбивания масла. Та стиральная машина представляла собой обыкновенный барабан с вращающимися лопастями, причем барабан вращали вручную, а воду, как водится, грели, сжигая дрова. Понятно, что ничего общего с нынешней стиральной машиной предшественница не имела, если не считать главного: любая стиральная машина предназначена для стирки, а уж как она это делает, разговор другой.

Прежде чем покупать машину, нужно выбрать для нее место. В квартирах на Западе для стирки обычно есть специальная комната, у нас для этой цели традиционно используются ванная, кухня или коридор. Заметим, все перечисленные помещения значительно сокращают срок службы стиральной машины и делают ее эксплуатацию не слишком радостной.

Ванная комната не годится в качестве прачечной из-за постоянной влажности. Проникая в корпус машины, пар портит ее механические и электрические детали. На кухне в непосредственной близости от продуктов питания стиральная машина становится неиссякаемым источником вредной химии. Коридор… подходит больше, но удален от коммуникаций – водопровода и канализации. Кроме того, коридор – это коридор, а не прачечная.

А знаешь ли ты, что стиральная машина состоит из бака, двигателя и программного устройства, задающего режимы стирки. Все это оборудование не такое уж дорогое, фактически покупатель платит за брэнд компании, собравшей машину, и за дизайн. Если говорить о стирке, она зависит от выбранного цикла и уровня воздействия моющего средства. Например, если стирать

изделие из хлопчатобумажной ткани по программе «шерсть», качество стирки будет снижено почти вдвое. Разные результаты дает также стирка белья одинаковой загрязненности, но с использованием разных стиральных порошков.

Что представляет собой показатель надежности стиральных машин? Не знаешь? Тогда читай внимательно. Прежде всего, надо обратить внимание на то, где машина собрана. По мнению большинства специалистов, средняя машина итальянской сборки служит 5–8 лет, немецкой – 10–15. А стиральные машины, собранные в Корее, служат не менее 5 лет, в Китае – 3–5. Рекордсменами по продолжительности безупречной службы считаются машины австрийской и шведской сборки, они могут прослужить от 15 до 20 лет.

Знаешь ли ты, что для оценки надежности немаловажен такой параметр, как ручная сборка (в том числе докрутка отдельных болтов и гаек) или автоматическая.

Однако качество стирки ручная сборка нисколько не повышает. В этом отношении производители стиральных машин абсолютно честны перед потребителями, когда утверждают, что качество машин одинаково, где бы они не собирались.

До недавнего времени считалось, что, чем больше программ стирки заложено в машину, тем она лучше и престижнее. Отвечая на спрос, производители заложили в свои детища столько режимов стирки, что пользователю стало трудно в них ориентироваться без специальной подготовки. Как это всегда случается, оценки изменились и сейчас наблюдается прямо противоположная тенденция: в моделях машин нового поколения всего 3–4 программы для разных видов белья (льна и хлопка, синтетики, шерсти и шелка). Выбрав на панели управления одну из программ, потребитель задает температуру, скорость отжима и число полосканий. А электронный мозг машины следит, чтобы наши установки соответствовали типу ткани, в случае нашей ошибки машина вносит необходимые коррективы.

Нельзя оставить без внимания «слабые» стороны любых стиральных машин, проявляющиеся в нашем Отечестве. Так, главная опасность для электронной начинки стиральных машин в России – напряжение в сети.

Вторая беда хороших стиральных машин – водопроводная вода. По европейским стандартам наша вода слишком жесткая. По этой причине первым в стиральной машине часто ломается нагревательный элемент, так как на нем образуется накипь. Так что вместе с моющим средством для смягчения воды в машину надо засыпать специальные препараты.

Многие стиральные машины можно одновременно

подключать к трубопроводам горячей и холодной воды, что позволяет сохранять нагревательный элемент, уменьшать время стирки и экономить электроэнергию. Понятно, что для всего этого необходима бесперебойная подача горячей воды круглый год, чего у нас не бывает. Кроме того, качество горячей воды очень низкое, так что желательно подключать ее через фильтр, стоимость и установка которого, увы, превысит экономию по всем другим статьям за много лет.

Если говорить об отжиме выстиранного белья, то оптимальной скоростью вращения барабана считается 600—1000 оборотов в минуту, при таком режиме ткань изнашивается меньше. Необходимо учитывать, что для разных видов тканей необходимы разные скорости отжимов. Все современные машины снабжены функцией, позволяющей регулировать число оборотов.

Несколько слов о сушке. Стиральные машины со встроенной сушкой предлагают сейчас почти все производители. Машина со встроенной сушкой может решить ряд проблем. Во-первых, при ее использовании отпадает необходимость вывешивать белье на балконе или в другом месте. Во-вторых, если возникает необходимость в срочной стирке, то не более чем через три часа выстиранную вещь можно использовать.

Наличие в машине сушки не отменяет процесс глажения. Выстиранные вещи рекомендуется немного недосушивать и сразу гладить.

Один немаловажный нюанс: сушка в машине ведет к более быстрому изнашиванию белья. Волокна ткани прогреваются неравномерно, в каких-то местах вещь пересушивается и ткань истончается. Но на популярность стиральных машин с сушкой это обстоятельство не влияет.

Ну вот. Ты уже разбираешься в стиральных машинах, как настоящий специалист. И в случае необходимости всегда сможешь помочь маме. Согласись, не все мальчишки знают то, что ты сейчас прочитал.

Обогреватели

Если у тебя дома нет обогревателя, то вряд ли ты знаешь, что существует несколько десятков наименований обогревателей: масляные радиаторы, конвекторы, приборы с инфракрасным излучателем. Это три основных типа современных обогревателей, отличающихся по способу подачи тепла.

Тебе полезно будет знать, что обогреватель может иметь и набора дополнительных функций.

Самое распространенное и полезное приспособление – термостат. Его задача – автоматическое поддержание заданной температуры и отключение прибора в случае перегрева.

Практичен и таймер, который включит радиатор в заданное время без твоего участия, скажем, за час до возвращения домой. Совсем не лишняя функция регулировки мощности. Нередко для поддержания подходящей температуры в комнате достаточно половины или даже одной трети мощности обогревателя. Режим «антифриз» предназначен для поддержания температуры не ниже нуля.

На отечественном рынке господствуют обогреватели двух типов: маслонаполненные и конвекторные (конвекторы, тепловентиляторы). В масляных нагрев масла происходит внутри герметичного корпуса. Для увеличения теплоотдачи корпус масляного обогревателя делают ребристым, как у обычной батареи центрального отопления.

Несомненное достоинство масляных радиаторов – безопасная температура корпуса. Она не превышает 60 °С, что исключает возможность получения ожога при случайном прикосновении к поверхности радиатора. Еще одно достоинство – герметичность: пыль не попадает на нагревательные элементы и кислород в помещении не выжигается. Очередным достоинством можно назвать наименьшую пожароопасность масляных радиаторов.

Бросающиеся в глаза недостатки масляных радиаторов – это внушительность габаритов и веса, а также медленный разогрев.

Что касается быстрого прогрева помещения, то для этой цели идеально подходят конвекторные обогреватели. Принцип действия их такой: воздух прогоняется вентилятором через разогретую спираль и теплым подается в помещение. Этот нагреватель полностью сохраняет кислород и не меняет влажность воздуха.

Знаешь ли ты, что есть и другой нетрадиционный вид обогрева – обогрев помещений с помощью «тепловых пушек» превратился из бытового в промышленный. «Тепловые пушки» напоминают обычные термовентиляторы, но своими габаритами превосходят их раза в полтора. Их корпус делается не из обычного пластика, а из стали. За счет усиленной прогонки воздуха через нагревательный элемент эти обогреватели способны за полчаса прогреть самое холодное помещение.

«Тепловые пушки» – дорогое удовольствие во всех отношениях. Эти приборы специфичны, они хороши для просушки и обогрева помещений площадью более 25 м^2. Вот так.

Ну вот, друг мой, если твои родители вдруг решат купить новый обогреватель или заменить старый, ты в этом им успешно поможешь. Не так ли?

Посудомоечные машины

Интересно, а кто в твоей семье моет посуду? Надеюсь, что

хотя бы иногда ты помогаешь в этом своей маме. Или же, наоборот: до сих пор считаешь, что кухня – исключительно женское занятие. А может быть, по твоему мнению, посуду должна мыть только посудомоечная машина, а ты будешь сидеть возле нее и переключать кнопки. Хороший вариант, конечно. Но такую кухонную обязанность, как мытье посуды, хороший сын должен разделить со своими родителями. Убедил?

А теперь давай поговорим об истории появления этого «агрегата».

Посудомоечная машина появилась намного позже стиральной машины. Едва ли не первую машиу для мытья посуды в 1880 году изготовил изобретатель Бенджамин Хове. Чтобы машина работала, нужно было очень быстро крутить рукоятку. Вспомним, что и стиральная машина не работала без активного участия человека.

Положение спасла, а точнее говоря – придала смысл идее Бенджамина Хове – американская домохозяйка Джозефина Кокран. Она оснастила посудомоечную машину мотором. При работе машина грохотала и порой разбивала посуду, но мужественная домохозяйка, поборница технического прогреса, пользовалась ею 10 лет и в 1886 году получила патент на свое изобретение. В 1893 году детище Джозефины Кокран – моторизованная посудомоечная машина – было продемонстрировано на Чикагской выставке.

Первую серийную посудомоечную машину в Европе с приводом от электродвигателя выпустила немецкая фирма MIELE. Немецкая посудомоечная машина белого цвета имела цилиндрическую форму, ее можно было передвигалась по кухне на колесиках. Посуду в нее загружали сверху.

Современные посудомоечные машины, если тебе приходилось наблюдать, моют посуду очень хорошо – почти бесшумно, бережно и очень экономно. Ни одна хозяйка не в состоянии добиться таких показателей при ручной мойке.

Ты спросишь, как это удалось добиться таких результатов? Прежде всего, пропусканием водопроводной воды через ионообменную камеру, которая делает воду мягкой и повышает ее моющие способности. Во-вторых, за счет повторного использования одной и той же порции воды путем очистки ее через систему фильтров.

Непрерывный поиск и забота об экономии воды и электричества привели к появлению моделей посудомоечных машин, которые способны определять даже количество загруженной посуды и степень ее загрязнения! Вот уж и правда чудеса. Еще совсем недавно в инструкциях рекомендовали не

использовать машину, загруженную не полностью, а теперь в некоторых новых моделях предусмотрены приспособления, способные отмерять минимальное количество воды, энергии и моющих средств, необходимых для мытья заложенной порции посуды.

В магазине бытовой техники одна покупательница спросила: «За какое время посудомоечная машина моет посуду?» Продавец ответил: «За 45–65 минут, в зависимости от заданной температуры». Покупательница засмеялась: «Я руками быстрее вымою!».

Это типичная ошибка потребителей в подходе к бытовой технике Посудомоечная машина, как и стиральная, созданы не только для того, чтобы делать работу быстрее нас, они делают эту тяжелую неблагодарную работу вместо нас, чтобы мы в это время могли заниматься другими, более приятными делами. Например, смотрели любимый фильм. Кроме того, машины обеспечивают высокое качество мойки и гигиеничность, процесс мойки идет при температуре 60–65 ˚С и даже 70 ˚С с использованием высокоактивных моющих средств. В этих условиях микроорганизмы погибают. Кроме того, каждый предмет в машине омывается горячей водой с моющими средствами намного дольше, чем это делаем мы при ручной мойке. Согласись, что для мойки руками под краном такое мытье нереально, мы просто обварили бы себе руки. Убедительно?!

Ты задумаешься, а может быть, посудомоечная машина бесполезна?

Статистики подсчитали, что в семье, состоящей из четырех человек, за год приходится перемыть 18 тысяч ножей, ложек и вилок, 13 тысяч тарелок, 8 тысяч чашек и несчетное количество кастрюль, сковород, блюд, подносов, банок, бутылок и пр. В самых благоприятных условиях ручная мойка посуды занимает около 1 часа в день. Для сравнения: посудомоечная машина потребует от хозяйки за этот же день только 10 минут (загрузить грязную посуду и выгрузить чистую). Считаем разницу: 60–10 = 50 мин. Умножаем сэкономленное время на число дней в году и получается, что в год человек трати на мытье посуды более 12 суток. Ну, а за 10 лет – 120 суток! В это даже трудно поверить. Представь, сколько других полезных вещей можно сделать за это время.

У меня для тебя есть еще порция статистики. При ручной мойке посуды под проточной водой из крана расходуется 60 литров воды в день, в обычной посудомоечной машине на 12 комплектов требуется не более 14 литров воды в день. Поэтому за год экономится 16 790 литров воды. Это больше 70 ванн горячей

воды. На нагревание такого количества воды расходуются 500 кВт/ч электроэнергии в год! За все эти литры и киловаты мы платим деньги, которых всегда не хватает!

С другой стороны, сколько топлива нужно сжечь, загрязняя атмосферу, которой мы дышим, чтобы доставить нам в дом такое количество лишней горячей воды? И за это в конечном счете тоже платим мы же.

Короче говоря, покупка посудомоечной машины – начало нормальной жизни и эффективной экономии времени, воды, энергии, здоровья и денег. Посудомоечная машина окупается очень быстро, хотя в полном объеме провести расчеты окупаемости затруднительно, ибо какими критериями оценить сбереженные дни, месяцы и годы?

Хочу удивить тебя тем, что в посудомоечной машине моют не только посуду, но и различные съемные детали кухонных плит и грилей, формы для выпечки, фильтры кухонных воздухоочистителей, полки холодильника, кувшины фильтров для воды, лопаточки для жарки, дуршлаги, овощечистки, воронки, пластиковые, стеклянные и фарфоровые разделочные доски, стеклянные противни микроволновок и другие предметы.

В машине легко отмоются пластиковые салфетки, которые в некоторых домах вместо скатерти подкладывают под каждый прибор. Приобретет блеск и изначальный вид не новая металлическая терка для овощей, отмоется современная посуда из пластика, например для микроволновых печей (при покупке пластиковой посуды надо обращать внимание на наличие пометки Thermoplast или Duroplast, свидетельствующей об устойчивости к деформации в диапазоне температур от –30 до +80 □□С. В машине моют крышки от банок, розетки для варенья, подсвечники, баночки для специй, солонки, перечницы. Мелкие предметы кладут в контейнер для столовых приборов. Если они там не помещаются, их складывают в сетку типа тех, в которых продаются фрукты и овощи, и помещают в корзину для посуды. Сетка нужна для того, чтобы мелкие вещицы не провалились между прутьями корзины.

Отлично отмываются установленные горлышком вниз бутылки – вращающийся распылитель воды обеспечивает проникновение упругих струй моющего средства даже через узкое горлышко.

Вилки, ложки, ножи рекомендуется укладывать в машину в горизонтальном положении. В современных моделях некоторых фирм для них предусмотрен выдвижной поддон в верхней части моечной камеры. Такая конструкция освобождает место в нижней части камеры, предохраняет столовые приборы от царапания при

соприкосновении, а также облегчает их сортировку и извлечение из машины.

Покупая бокалы, рюмки из прозрачного стекла или комплект столовых приборов из нержавеющей стали, обратите внимание на прилагаемую инструкцию по уходу. Обычно там говорится не о том, что эти вещи можно мыть в посудомоечной машине, а о том, что их нужно мыть в посудомоечной машине, а не иначе. Прозрачное стекло и полированная нержавеющая сталь после мытья в машине приобретают особый блеск и кристальную чистоту.

А нельзя мыть в посудомойке предметы из дерева, перламутра, кости, олова, меди, латуни и посеребренные предметы.

Подскажу тебе, что надо быть очень осторожным с мытьем антикварного фарфора, особенно с росписью по глазури. Лучше совсем не мыть старинное матовое стекло, так как оно бывает хрупким, хотя в некоторых машинах есть программы деликатной мойки хрупкого стекла. Не вздумай положить в машину бабушкину вазу!

Давно известно, что результат всякого мытья и стирки во многом зависит от мягкости используемой воды. В мягкой воде все отмывается очень легко, с минимумом моющих средств. Наоборот, в местностях с жесткой водой посуду мыть намного труднее, она остается тусклой. От жесткой воды страдает и посудомоечная машина – приходится использовать специальную регенерирующую соль, необходимую для защиты и восстановления рабочего состояния ионообменной камеры, являющейся мини-фабрикой мягкой воды. Ионообменная камера заполнена адсорбером – ионообменной смолой, которая удаляет из воды соли кальция и магния, делающие воду жесткой. Возможности такой мини-фабрики не бесконечны, поглощающие свойства адсорбера снижаются. Вот такие химические процессы могут происходить.

Думаю, что тебе будет интересно знать то, что в домашних условиях можно провести простейший тест для определения жесткости воды. Раствори в стакане воды немного мыла. Если вода помутнеет и в ней появятся хлопья, значит, вода жесткая.

Посудомоечные машины, которые продаются у нас, чаще всего отрегулированы изготовителем на жесткость воды до 20°. Некоторые производители в комплект принадлежностей к машине включают индикаторную ленту для определения жесткости воды с тем, чтобы можно было отрегулировать машину под местные условия.

Но не пугайся: для решения проблем, связанных с жесткостью

воды, в любой посудомоечной машине предусмотрена специальная емкость, в которую можно загрузить сразу до 2 кг смягчающей воду соли. Это количества соли хватит на несколько месяцев. Машина сама расходует соль по мере надобности, а когда запасы соли подойдут к концу, индикатор просигналит о необходимости добавить новую порцию.

К сожалению, некоторые пренебрегают этим требованием. Конечно, можно некоторое время мыть посуду без добавления соли, но вскоре ионообменная камера забьется и из машины будет выходить тусклая, в белесых пятнах посуда. Использование машины без соли может привести к повреждению устройства для смягчения воды. Если дело не зашло слишком далеко, работоспособность ионообменной камеры можно восстановить, заполнив емкость регенерирующей солью и проведя обычный цикл мытья 4–5 раз. Поэтому, помни это правило и напоминай родителям.

Ты не устал? Тогда скажу несколько слов об одном доморощенном рецепте улучшения работы посудомоечной машины. Некоторые рекомендуют применять для посудомоечных машин чистую крупную поваренную соль. Специалисты большинства фирм-производителей к этой идее относятся скептически.

Принцип работы посудомоечной машины прост. Загруженная в решетчатые поддоны посуда энергично промывается интенсивными струями воды, которую разбрызгивают под давлением один или два вращающихся распылителя-коромысла. По всей длине распылителей расположены отверстия и упругие струи горячей воды из этих отверстий заполняют все внутреннее пространство машины.

Очевидно, домохозяйка скажет, что для качественного мытья посуды этого недостаточно, поскольку вода не растворяет жир, а присохшие к посуде остатки пищи необходимо оттирать с усилием. Чтобы решить эти проблемы, для посудомоечной машины разработаны специальные моющие средства, активно растворяющие и смывающие жир и эффективно удаляющие частицы пищи с посуды. Благодаря многократным полосканиям и добавлению в конце цикла мойки специального жидкого ополаскивателя, посуда хорошо промывается, а остатки моющих средств полностью исчезают с ее поверхности. Чашки, тарелки кастрюли и сковородки становятся гладкими и блестящими.

Помни, что для безупречной работы посудомоечной машины необходимы три компонента: специальное моющее средство, ополаскиватель и соль. На нашем рынке есть широкий выбор комплектов этих средств от самых разных производителей.

Мы познакомились с историей и принципами работы посудомоечной машины. Теперь она не кажется тебе аппаратом из области фантастики?

Холодильники и морозильники

Ты, наверное, не представляешь свою жизнь без холодильника. Да и я, пожалуй, тоже.

Знаешь ли ты, что бытовые холодильники и морозильники выпускают более чем в 60 странах мира, ведущими в этой области продолжают оставаться фирмы США, Японии, ФРГ, Италии и Англии. Они в основном являются и пионерами в разработке и внедрении новейших конструкций и усовершенствований, определяющих мировой уровень бытовой холодильной техники.

Расскажу тебе удивительную вещь. Некоторые модели холодильников могут работать как в режиме охлаждения, так и в режиме подогрева продуктов, что является немаловажным фактором в определенных сферах.

Если твоя семья стремится оформить интерьер жилища по своему вкусу, то легко можно подобрать модели различных типоразмеров и оформления, встраиваемые в гарнитур кухонной мебели или блокируемые с кухонным оборудованием.

Большее распространение получают двухкамерные холодильники с вертикальным расположением камер. Считается, что такая комбинация холодильник-морозильник больше соответствует потребностям городских жителей, поскольку ограниченная площадь кухонь не позволяет использовать отдельно стоящие холодильники и морозильники типа «шкаф». Комбинированные холодильник-морозильник вертикального исполнения стали, таким образом, конкурентами морозильников типа «шкаф», особенно с появлением моделей с одним компрессором, что значительно снизило их цену.

Скажу тебе, что важный показатель класса холодильника – сроки хранения продуктов. Значительные усилия конструкторы ведущих фирм направляют на увеличение продолжительности хранения продуктов. В настоящее время практически прекращен выпуск моделей с температурой в низкотемпературном отделении –6 °С, производители перешли к производству моделей с температурой –18 °С, что позволяет хранить замороженные продукты до 10–12 мес.

Последовав за американскими и голландскими фирмами, японские и западноевропейские производители улучшили функциональные свойства холодильников путем создания отдельных камер (отделений) с различными температурными режимами, увеличивающими срок хранения соответствующего ассортимента продуктов. Появились отдельные камеры для

хранения овощей и фруктов при температуре 7—12 ˚С. Специалисты отмечают, что в таких камерах с плотно закрытой дверью при умеренном охлаждении в продуктах сохраняется до 88 % витамина С, тогда как в обычном отделении холодильной камеры – только около 44 %.

Все чаще в составе многокамерных моделей появляются отдельные камеры с температурой от 0˚ до –2–3 ˚С для хранения свежего мяса и рыбы. Иногда вместо отдельной камеры для этой цели используется отделение в общей холодильной камере, а оптимальная температура в нем поддерживается с помощью специальных заслонок, регулирующих поступление холодного воздуха.

Большое внимание уделяется информации об ассортименте и сроках хранения продуктов в морозильниках. Пиктограммы, обозначающие мясо, колбасы, овощи, ягоды и т. д. с соответствующими сроками хранения, располагаются на внутренней стороне двери. Во всех моделях морозильников на передней панели контейнеров с замороженными продуктами есть специальные указатели об ассортименте каждого контейнера.

Нормой стали модели с двусторонним открыванием двери, консольным креплением полок и возможностью их перенавески.

Также и цвет холодильников меняется. Наряду с традиционным белым цветом в наружной отделке применяются голубые, розовые, оливковые, салатово-зеленые и бежевые тона. Нередко отделка имитирует текстуру натуральных материалов дерева, кожи, текстиля.

Основным конструкционным материалом холодильников остается сталь с защитно-декоративным покрытием из цветных акриловых эмалей.

Думаю, ты немного удивлен. Да, технический прогресс ушел далеко.

Пылесосы

Ты уже знаком с историей стиральной и посудомоечной машин. Теперь пришло время поговорить о таком необходимом предмете быта, как пылесос.

В 1901 году англичанин Герберт Сесил Бут получил патент на первый в истории пылесос. В 2001 г. в Лондоне, к годовщине этого события было приурочено открытие выставки. Это может показаться удивительным, но изобретатели и инженеры из десятков стран мира, жители и гости столицы Великобретании 30 августа буквально штурмом брали здание Музея науки. Аншлаг в музее легко объясним: ровесник века отмечает свой юбилей. В экспозиции фотографии и макеты первых аппаратов и все многообразное «потомство» детища Герберта Сесила Бута.

Ручные, напольные, бытовые, промышленные, передвижные, стационарные, на салазках, на роликах, с множеством насадок и с несъемной вращающейся волосяной щеткой, с одноразовыми фильтрами и несменяемыми фильтрами из фетра или толстого слоя ваты, с пульверизаторами и с насадками для сушки волос, для влажной и сухой уборки, цилиндрические, квадратные, круглые…

В те времена вагоны поездов очищали с помощью машин, создававших сильную струю воздуха. При этом в вагонах пыль стояла столбом и частично оседала на старое место. Бут решил действовать от противного – не выдувать пыль, а засасывать. Попытка наглядно продемонстрировать свою идею чуть было не закончилась плачевно. Бут положил чистый носовой платок на поверхность стула, приложил рот к материи и изо всех сил втянул в себя воздух. При этом изобретатель чуть не задохнулся. Придя в себя, он обнаружил на обратной стороне платка налет пыли в форме кольца. Так было положено начало уборке помещений всасыванием. Создатель нового агрегата стал знаменитым сразу. Его всюду приглашали на демонстрации. Самой масштабной стала «операция» по очистке построенного за несколько десятков лет до этого «Хрустального дворца» в Лондоне. 15 пылесосов «трудились» там целый месяц и собрали в обшей сложности 26 тонн пыли.

Один из первых коммерческих заказов Бут получил от Вестминстерского аббатства в Лондоне, где перед коронацией Эдуарда VII в 1902 году надо было провести уборку. Монарх был так доволен результатом, что велел приобрести пылесос для себя и установить его в Букингемском дворце.

Первый аппарат под названием Пыхтящий Билли был настолько громоздким, что его перевозили с места на место в запряженной лошадью телеге. Справиться с таким «чудищем» могли только четыре человека.

Через несколько лет благодаря стараниям владельцев компании «Чапмен и Скиннер» из Сан-Франциско на свет появился первый электрический пылесос. Скромный уборщик в магазине штата Огайо Джеймс Мюррей Спэнглер догадался придать ему вертикальное положение и приделать внешний пылесборник.

Сейчас на Западе пылесосы чаще всего называют не «вакуумными очистителями», а «хуверами». Хувер, основатель известной на весь мир фирмы приобрел патент на изобретение у Мюррея, который являлся двоюродным братом его жены. У бедняги не хватило денег, чтобы поставить дело на широкую ногу. У Хувера деньги нашлись, деловое чутье, чтобы создать

целую промышленную империю и обеспечить за Америкой абсолютное мировое господство на рынке Пыхтящих Билли вплоть до 1990 годов, у него также нашлось.

В 1912 году первая партия «хуверов» поступила в продажу в Великобритании. В том же году швед Аксель Веннер-Грен в сотрудничестве с фирмой «Люкс» (ныне «Электролюкс») выпустил домашний пылесос цилиндрической формы. С 1926 года компания Сесила Бута присвоила своей продукции торговую марку «Гоблин». А первые одноразовые пылесборники появились в 1955 году. Далее пошли всевозможные модификации, насадки, приспособления для влажной обработки ковров и многое другое.

В истории пылесоса сохранились забавные и курьезные случаи. Так, после демонстрации Пыхтящего Билли на Королевском монетном дворе Герберта Сесила Бута… задержала полиция. Оказалось, что великий изобретатель просто-напросто забыл очистить нутро агрегата от изрядного количества золотой пыли. В 1910 году профессор Стенли Кент из Бристоля обнаружил в одном грамме пыли 355 500 тыс. живых микроорганизмов. Пыль была собрана в «Мальборо хауз» – лондонской резиденции принцессы Уэльской.

В 1938 году 70 % всех пылесосов было продано таким образом. Уже в наше время один незадачливый коммивояжер в Австралии был избит при попытке показать достоинства новой модели в чужом доме. Бедняга вывалил на ковер кучу специально принесенной пыли, с которой «новинка сезона» не справилась. Хозяева пришли в бешенство и поколотили продавца так, что тот оказался в больнице.

Надо отметить, что в начале века изобретение Бута пользовалось малым спросом. Большинство людей просто не имели достаточно средств, чтобы позволить себе купить новинку. Ситуация коренным образом изменилась в 1920-х, когда в Англии стал на ноги средний класс. В 30-х годах произошел настоящий бум: объем продаж взлетел на 75 %. Продавцы ходили из дома в дом, предлагая товар.

Но вернемся к юбилейной выставке в Лондоне.

Фирма «Дайсон» представила последний «плод» научно-технической мысли – робот-пылесос, оснащенный семидесятью сенсорами, тремя бортовыми компьютерами. Это чудо весит чуть более 90 кг. Робот-пылесос способен работать без участия человека, он «соображает» и передвигается, не опрокидывая предметов, не задевая людей и домашних животных. Робот-пылесос держит в электронной памяти всю территорию, подлежащую уборке, и никогда дважды не проходит по одному месту.

Над созданием этого чуда 350 человек работали четыре года.

Дейв Вудкок, специалист по бытовым технологиям из Музея науки, уверен, что создателям этих образцов удалось заглянуть в будущее. Как только подобные агрегаты станут более доступными по цене, купить их захочет каждый нормальный человек.

Разработчикам остается вспоминать первопроходцев пылесосной эры, ведь им приходилось решать не менее сложные проблемы и они выстояли.

Почти весь прошлый век на рынке пылесосов доминировали американцы. Перелом в конкурентной борьбе произошел в 1983 году, когда англичанин Джеймс Дайсон представил беспакетный пылесос двойного действия. Для разработки модели, одинаково успешно справляющейся с пылью и мокрыми пятнами, ему потребовалось построить 5 тыс. прототипов. На это ушло долгих 15 лет, зато результат был ошеломляющим. В 1996 году продукция фирмы «Дайсон» заняла первую строчку в списке самых продаваемых пылесосов в Великобритании, а к маю 2001 года британская компания оттеснила американцев на второе место в мире.

Вот такая интересная история у пылесоса, друг мой.

Электрочайники

Ты, наверное, не будешь спорить со мной, если я скажу, что электрочайник – это уже необходимый атрибут кухонной бытовой техники. Кстати, электрочайник – ровесник пылесоса, его изобрел в 1900 году американский инженер Уиткомб. Правда, нашим электрочайникам до такой автоматизации, которой оснащены пылесосы, далеко, но кое-какие успехи на этом поприще заметны.

Во все времена воду в чайниках старались нагревать как можно быстрее. Технология нагрева была проста: чайник ставили на газовую или другую плиту, а для большего соприкосновения с огнем чайник делали внизу широким.

Современный электрочайник (уже не металлический, а пластмассовый) – имеет форму цилиндра, меньшего диаметра и большей высоты, не занимает много места на столе, быстрее закипает, поскольку тепло от нагревательного элемента поднимается вертикально вверх и нагревает все слои воды. Потери тепла при таком нагреве минимальные. Чайник такой формы дольше сохраняет тепло. Сохранению тепла способствует также жаропрочный, теплосберегающий, прочный корпус.

В современном чайнике вода нагревается от электронагревателя. Для защиты от влаги он размещен внутри металлической трубки, служащей экраном.

Еще поговорим о конструкции чайника. Корпус электрочайника размещается на подставке, легко устанавливается

на ней и так же легко снимается. Подставка оснащена контактным разъемом, одна половина разъема соединяется со шнуром питания, другая находится в дне корпуса, где через выключатели связывается с нагревательным элементом. Когда чайник поднимают, разъем разрывается и контакты подставки закрываются защитными шторками, что предотвращает случайное прикосновение к находящимся под током проводникам и попадание на них влаги.

По словам специалистов, кипятить воду желательно один раз, особенно водопроводную. При кипячении выходит обессоленный пар и в остающейся воде увеличивается концентрация солей.

Моделей электрочайников много, есть с чего выбрать. Есть электрочайник с золоченым нагревательным элементом, на котором не образуется накипь, что повышает теплоотдачу. Есть электрочайники с размещенными в носике съемными фильтрами для очистки воды от накипи.

Интересен электрочайник с двусторонним индикатором воды и шнуром, который может убираться внутрь подставки. Есть чайник, у которого нагревательный элемент расположен в дне корпуса в горизонтальной плоскости, что дает возможность кипятить воду на 25 % быстрее (1 л воды закипает за 3 мин) и наливать минимум воды (1–2 стакана). Есть электрочайник с двумя съемными нейлоновыми фильтрами в крышке и в носике, что позволяет наливать холодную воду, не поднимая крышки, облегчает удаление накипи, поскольку внутренние поверхности корпуса полированные, без шероховатостей.

Отмечу, что новые электрочайники не представляют опасности при эксплуатации, но не следует разрешать детям дотрагиваться до подставки, когда поднят корпус чайника, а вилка электросети подключена к розетке. Необходимо избегать попадания воды на подставку, протирать ее можно при отключении вилки от электросети.

Ты, наверное, даже и не подозреваешь, что по окончании чаепития для увеличения срока службы нагревательного элемента желательно выливать из чайника остатки воды и просушивать чайник с откинутой крышкой. Для продления срока службы контроллера и контактов разъема не надо снимать включенный электрочайник с подставки преждевременно. Если не предполагается нагревать воду до температуры кипения, прежде чем снять чайник, надо выключить контроллер. Для повторного включения чайника после автоматического его выключения при температуре воды 100 °С желательно выдержать интервал 1–2 мин.

В электрочайники с фильтром не рекомендуется наливать

холодную воду через носик, поскольку на наружной стороне фильтра появится осадок, который затем будет попадать в чашку.

Ты, наверное, слышал, что у чайников есть проблема – накипь. Расскажу, как с этим бороться. Промывать электрочайники от накипи можно уксусом: налить три чашки 3 %-ного уксуса и долить воды отметки «max». Чайник оставляют с этим составом на ночь (ни в коем случае не кипятят), а утром выливают, мягкой тряпочкой удаляют осадок на фильтре. Чайник заполняют водой, дважды кипятят и чистой влажной тряпочкой протирают внутреннюю поверхность.

Пока родители на работе, можешь проделать эту нехитрую процедуру. Поверь мне, мама и папа будут довольны такой заботой сына.

Разработчики конструкции электрочайников предусмотрели возможность их разборки и замены вышедших из строя частей. Чаще всего из строя выходят нагревательные элементы – они «продырявливаются» из-за воздействия солей и постоянного нахождения в воде. Упоминавшийся позолоченный нагревательный элемент этот процесс замедляет, но навсегда не устраняет.

Сгорают также выключатели, причина – чаще из-за быстрого повторного включения после автоматического выключения.

Новый электрочайник можно купить в магазине или на рынке. На рынке его стоимость на 30 % ниже, но продают там без проверки, с гарантией замены и последующей гарантией ремонта. Рисковать или не рисковать – дело покупателя, заметим только, что надежность работы электрочайников при соблюдении правил эксплуатации велика.

Тостеры

В начале XX века в английском языке появилось выражение «Electric Breakfast», т. е. «электрический завтрак». Выражение подразумевало завтрак на кухне, у плиты, с использованием специальных электрических приборов, которые располагались на столе. Каждый из приборов выполнял какую-либо одну функцию плиты: кипятил чай, готовил кофе, выпекал вафли, поджаривал тосты… Чисто, быстро, удобно и все на расстоянии вытянутой руки.

Тостер – один из самых старинных электроприборов для завтрака.

Две тысячи лет тому назад римляне придумали способ, как уберечь хлеб от порчи. Для этого они удаляли из хлеба влагу, подсушивая ломтики хлеба над открытым огнем. Так появились первые тосты.

Эти изделия считаются традиционным блюдом английской

кухни. Сначала их готовили на специальной решетке или с помощью вилки над открытым огнем. Делалось это на кухне и к моменту, когда тосты попадали на стол, они уже успевали остыть и не были горячими и душистыми.

Есть несколько версий изобретения тостера. По одной из них, электрический прибор для подрумянивания ломтиков хлеба был изобретен в Англии: его предложила покупателям английская компания «Crompton & Co» в 1893 году. По другой, первый тостер выпустила в 1909 году американская компания «General Electric».

Рекламная компания проходила под характерным лозунгом: «Завтрак, не заходя на кухню!» Новый прибор располагался в столовой (или в спальне).

Первые тостеры состояли только из элемента нагрева. Кусочек хлеба клали на проволочную решетку, подключенную к электрическому току, и нагревали. Для поджаривания другой стороны хлеб переворачивали. Понятно, что за работой прибора нужно было постоянно наблюдать.

Корпус у тостеров появился в конце XIX века. Боковые поверхности корпуса откидывались вниз. Ломтики хлеба зажаривались с одной стороны.

В 1919 году американец Чарльз Страйт запатентовал первый автоматический тостер. Его прибор поджаривал хлеб одновременно с обеих сторон и был снабжен таймером. Реле времени выключало электричество и специальная пружинка выбрасывала готовый тост из тостера. Наконец-то не было необходимости следить за процессом, не спуская глаз, во избежание подгорания хлеба или даже пожара.

К середине прошлого века автоматический электрический тостер стал обычным атрибутом. За считанные минуты агрегат выдавал «на гора» горячие подрумяненные ломтики хлеба. С кружком колбасы, листиком салата или петрушки, они воспринимались чудом.

Современный тостер – изделие с наворотами. Он имеет несколько режимов работы: быстрое поджаривание на высокой мощности (порядка 1200 Вт), обычное – для подрумянивания булочек (850 Вт), поджаривание сандвичей или черного хлеба (650 Вт), поджаривание нарезанного ломтиками батона (400/200 Вт). Все эти параметры, в том числе цвет поджаристой корочки, регулируется с помощью многопозиционного переключателя. Более длинная, чем у первых тостеров, прорезь позволяет за одну закладку поджарить несколько ломтиков хлеба или разрезанный вдоль багет. В тостерах, снабженных режимом разморозки хлеба, можно поджаривать хлеб, запасенный в морозильнике на случаи, когда нет времени или возможности сходить в булочную.

За процессом поджаривания и достижением нужного результата в современных тостерах следит датчик, который фиксирует температуру внутри продукта. Так гораздо надежнее таймера, ведь таймер действует на базе нашего опыта, который может подвести. Например, свежий хлеб подгорит, если время установлено на обычный режим. С инфракрасным датчиком вы всегда получите тот тост, который «заказали».

Заслуживают восхищения функция «экстраподъема» для извлечения маленьких тостов и автоматическая система отключения при застревании тостов. Индикаторы оповещают о включении того или иного режима.

В комплект тостера входят защитная крышка от пыли (во время работы крышка остается открытой, блокировка не позволяет закрыть ее раньше, чем спирали тостера остынут), специальный поддон для хлебных крошек, который вынимается для периодической очистки.

В некоторых моделях есть ручки для переноса тостера, желоб в корпусе для сматывания шнура питания, дополнительные насадки для подрумянивания булочек.

В традиционные тостеры ломтики хлеба вставляют вертикально, но уже существуют компактные тостеры-духовки, в которых ломтики хлеба располагают горизонтально. В таких моделях можно приготовить не только тосты, но и горячие бутерброды, пиццу, пирожки, булочки, оладьи. Такие приборы выставляются под названиями «тостер», «мини-печь», «тостер-духовка».

Ну, вот и закончился наш с тобой разговор о кухне. Ты уже, наверное, понял, что домашние заботы – не только женское занятие. Об устройстве стиральных машин, пылесосов, электрочайников ты должен знать как никто другой. Ведь кто, как не мужчина, сможет устранить поломку любого бытового прибора.

Кухня – самое любимое место в доме. Там всегда есть что-нибудь вкусненькое, там собирается семья для вечернего чаепития, за кухонным столом происходят семейные советы, и только кухня может по праву считаться местом, где объединяется семья. Наверняка, ты не очень хочешь готовить, считая это занятие женским делом. Ведь еще с древних времен повелось, что мужчина – это охотник, добытчик в семье, а готовка всегда по праву считалась занятием чисто женским. Однако эти времена прошли и уже сейчас не существует чисто мужских и чисто женских занятий. Ты ведь наверняка знаешь, что лучшими поварами считаются мужчины. Поэтому даже если перспектива

простоять всю жизнь у плиты тебя не очень-то привлекает, неплохо бы научиться готовить хотя бы самые простые блюда, чтобы самому не умерь с голоду. Разве может настоящий мачо зависеть от мамы или сестры, которые приготовят для него обед или ужин. Я думаю ответ очевиден. Конечно, готовить или не готовить – дело твое, но вот хотя бы картошку пожарить или приготовить омлет ты должен уметь.

Вообще готовящий мужчина – это модно, это один из признаков истинного джентльмена. Как привлекателен мужчина на кухне! Глаза горят, на лице загадочная улыбка – мужчина готовит!!! Он обязательно создаст нечто необыкновенное! Мужчина – повар, а не кухарка.

Теперь несколько полезных советов для тех, кого все-таки удалось убедить, что уметь готовить нужно.

Продукты должны быть не только качественными, но и полезными.

Перед приготовлением продукты надо тщательно промыть. Конечно, ты же понимаешь, что колбасу мыть не надо, а вот мясо обязательно.

Подготовив все необходимые ингредиенты, можешь приступать.

Ниже приводятся рецепты самых простейших блюд.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 50 г плавленого сыра, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 кислое яблоко.

Приготовление: плавленый сыр смешать с томатной пастой, заправить тертым яблоком. Намазать на бутерброд, украсить зеленью.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ СОЛЕНЫЕ В МАСЛЕ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

Приготовление: нарезанный кубиками пшеничный хлеб смочить в подсоленной воде или молоке и обжарить со всех сторон на сливочном масле или маргарине до румяного цвета, до образования хрустящей корочки.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЛУКОМ И СЫРОМ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 1 луковица, 100 г плавленого сыра, 3–4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Приготовление: натереть на терке или очень мелко изрубить луковицу. Подготовить ломтики ржаного хлеба, смазать их майонезом, покрыть слоем измельченного лука, который можно слегка подсолить. Положить сверху ломтики плавленого сыра и запечь в духовке, пока сыр не станет золотистым.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты: 2 вареные картофелины, 1 маленькая свекла, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1 свежее или моченое яблоко, 50 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1/8 стакана уксуса, 1/2 ч. ложки горчицы, сахар по вкусу.

Приготовление: вареные картофель, свеклу и морковь, а также яблоки и огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой. Сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом. Перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет свежими помидорами и огурцами. Винегрет будет более вкусным, если его заправить майонезом. Винегрет с солеными грибами готовят так же. Грибы берут разные, примерно по 25 г на порцию.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ

Ингрединты: 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 200 г зеленого салата (можно щавель), 3 помидора, по 1/2 ч. ложки соли и сахара, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки.

Приготоврение: зеленый салат измельчить руками или нарезать полосками, положить в миску, перемешать с ломтиками помидоров, залить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Соус: смешать 1/2 стакана растительного масла, уксус, перец, соль и сахар.

ОМЛЕТ

Ингредиенты: 3 яйца, молоко (сливки), 1 ст. л. муки, соль по

вкусу.

Приготовление: 3 яйца хорошо взбить с молоком или сливками. Чем жирнее последние, тем вкусней получится. Можно добавить в омлетную массу немного муки, столовую ложку, не больше, главное, чтобы не получились комки, посолить. Взять толстостенную сковородку, растопить масло, хорошенько разогреть и вылить на нее заготовку. Сковородку поставить на небольшой огонь, обязательно прикрыв крышкой. Содержимое не перемешивать и крышку лишний раз не поднимать.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ, РИСОВАЯ, ЛЮБАЯ ДРУГАЯ

Ингредиенты: 1 стакан крупы (гречневая, рисовая или любая другая), 4 стакана воды, 1,5 стакана молока, сливочное масло, петрушка, соль.

Приготовление: обжарить крупу на сухой сковороде, помешивая, не закрывая крышкой. Переложить в кастрюлю и сразу залить 4 стаканами кипятка. Накрыть и варить на слабом огне. После готовности крупы залить молоком, добавить сливочное масло. Можно посыпать нарезанной петрушкой.

КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 1 стакан сметаны, 4 яйца, соль, зелень.

Приготовление: очищенный картофель нарезать довольно крупными кубиками или дольками, положить в низкую кастрюлю, влить кипящую воду так, чтобы она только наполовину покрыла его, добавить соль, поставить варить. Через 15 мин залить картофель сметаной и снова варить на маленьком огне. Перед подачей картофель обильно посыпать зеленью и крупно нарезанными, сваренными вкрутую яйцами.

ПИЦЦА С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 400 г муки, 4 ст. ложки растительного масла, 30 г дрожжей, 5 сосисок, 300 г отварного мяса или 500 г сырого мясного фарша, 400 г сыра, 500 г свежих шампиньонов, 300 г репчатого лука, 500 г свежих помидоров, 200 г майонеза.

Приготовление: замесить тесто и дать ему подойти в течение 1 ч. Сосиски нарезать кружочками, измельчить отварное

мясо или взять сырой мясной фарш и обжарить в масле. Натереть на крупной терке сыр. Подготовленные свежие шампиньоны слегка обжарить в сливочном масле, потушить не более 10 мин. За 2–3 мин до готовности к грибам добавить спассерованный лук и приблизительно 1/3 сыра, все перемешать. На смазанный жиром противень или большую сковороду выложить тесто так, чтобы образовался бортик. На тесто слоями уложить половину оставшегося сыра, сосиски, ломтики свежих помидоров, грибы с луком, посыпать сыром. Сверху все залить майонезом и поставить в хорошо разогретую духовку. Выпекать на среднем огне в течение 1 ч.

Готовим в микроволновке

Преимущество микроволновой печи в том, что можно в считанные минуты приготовить или разогреть еду, при этом она сохранит свой натуральный цвет и аромат, а также все жизненно важные элементы: минералы и витамины.

Но только ты должен знать, что используют в микроволновых печах специальную посуду, которую выпускают различные фирмы. Но можно использовать и обычную посуду из фарфора. Но только на ней не должно быть сколов, выбоин и всяческих металлических украшений.

Стеклянную посуду надо использовать с большой осторожностью, а посуда из керамики должна быть полностью покрыта глазурью без металлического орнамента. Пластмассовая посуда для микроволновки должна быть термо– и морозоустойчивой. Не используется картонная посуда, а также посуда, изготовленная из дерева, лозы и соломки. Ни в коем случае НЕЛЬЗЯ использовать пластиковые мешки, предназначенные для хранения продуктов, и металлическую посуду, которая отражает микроволны, поэтому они не попадают на продукты.

Предлагаю тебе несколько совершенно простых блюд для микроволновки.

СОСИСКИ С СЫРОМ

Ингредиенты: 4 сосиски, 60 г сыра, 150 г бекона.

Приготовление: сосиски (сардельки) глубоко надрезать с двух сторон. Вложить в разрезы кусочки сыра. Обернуть ломтиками бекона, сколоть шпажками. Разогреть в микроволновке и подавать к столу с хлебом и горчицей.

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ

Ингредиенты: 4 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1,5 ст. ложки молотых сухарей.

Приготовление: помидоры разрезать пополам поперек, расположив на плоском керамическом блюде, посыпать тертым сыром, смешанным с маслом и молотыми сухарями. Запекать 2,5–4,5 мин при умеренной температуре.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Ингредиенты: 500 г картофеля, 1 ст. ложка воды, 100 мл молока, 40 г сливочного масла, перец, соль.

Приготовление: картофель нарезать небольшими кусочками и выложить в посуду с водой. Прогреть на полной мощности 1–2 мин, пока картофель не станет мягким. Дать постоять несколько минут, тщательно перемешать и оставить под закрытой крышкой. Молоко соединить со сливочным маслом, добавить соль, перец и прогреть 4 мин. В картофельную массу постепенно влить молочную смесь и хорошо перемешать.

РИСОВАЯ КАША

Ингредиенты: 75 г риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1 ч. ложка сахара, соль.

Приготовление: рис хорошенько промыть и всыпать в достаточно просторную посуду, залить водой, довести до кипения при полной мощности и варить 4 мин. После этого воду слить, залить в посуду молоко, добавить сахар и посолить. После перемешивания закрыть крышкой, уменьшить мощность до средней и готовить в течение 7–9 мин. Дать каше постоять 10 мин.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

Ингредиенты: 2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки сыра тертого, 2 ч. ложки сливочного масла.

Приготовление: ломтики хлеба смазать маслом, положить на хлеб порезанное кружочками яйцо и посыпать сверху тертым сыром. Запекать при полной мощности 30–60 с.

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Ингредиенты: яблоки, ванильный йогурт, корица, изюм по вкусу.

Приготовление: очистить от кожуры верхнюю треть яблока, удалите сердцевину с семенами, и на 2,5 мин положить в микроволновую печь. Остудить, полить охлажденным ванильным йогуртом, посыпать корицей и изюмом.

Конечно, все это только маленький перечень того, что ты можешь приготовить. Однако знание хотя бы этих основных рецептов позволят тебе не умереть с голоду. Более интересные и необычные яства ты сможешь приготовить, воспользовавшись на первых порах маминными кулинарными книгами (я думаю у вас дома их в избытке), а затем возможно это занятие так захватит тебя, что ты сам изобретешь что-нибудь «вкусненькое». Дерзай, все у тебя в руках.

Романтический ужин на двоих

Ужин при свечах! Возможно, это поворотный момент в твоей жизни. И эта девочка согласиться с тобой дружить. Ничто так не сближает, как такой ужин. Ты можешь установить красивый подсвечник в центре стола, это может быть и одиночный. Можешь подчеркнуть свои чувства с помощью декоративных свечей в форме сердец и роз. Также укрась стол цветами. Для цветов можно использовать не обычную вазу, а плоский сосуд с водой, в котором будут «плавать» цветы.

Готовясь к такому ужину, не надо целый день проводить на кухне и изобретать шедевры кулинарного мастерства. Надо придумать такое меню, чтобы ты не устал готовя его. Чтобы остались силы на сладкое… Меню должно быть простым в изготовлении, но особенным.

Нельзя изо дня в день есть одну и ту же пищу, старайся разнообразить ее всевозможными специями, пряностями, соусами. Избегай переедания за столом. На Востоке придерживаются такого правила: чтобы не переедать, нужно половину живота наполнять пищей, четверть – водой или другой жидкостью, а четверть должна оставаться пустой, чтобы контролировать дыхание.

Поэтому наши несколько советов помогут тебе:

• начинайте еду лучше с какой-то жидкости (чая, сока, травяного настоя, ягодного напитка);

• затем овощи;

• мясные блюда;

• сырые фрукты, травы, коренья.

Старайся, чтобы на столе в любое время года были сырые овощи и фрукты, натуральные молочные продукты (молоко, сыр, нежирный творог). Жирные молочные продукты нужно использовать только как добавку к овощам. Из круп предпочтение надо отдать продуктам, в которых содержится большое количество клетчатки: овес, пшено, крупа ячневая, перловку.

Можешь испечь торт в виде сердца или цветка. Можно выложить виноград или другие фрукты в форме сердечек на большой тарелке. Согласись, романтично.

И обязательно угости девушку чаем. Или она предпочитает кофе?

Чтобы не разочаровать девушку, научись правильно заваривать чай.

Чай насыпается в чайник из расчета одна чайная ложка на стакан плюс одна ложка на сам чайник. Чтобы узнать, сколько

нужно чая для твоего чайника, проверь его при помощи обычного мерного стакана. Такое соотношение заварки и воды необходимо потому, что, чтобы получить по-настоящему ароматный и крепкий напиток, его нельзя разбавлять водой. Чай должен быть заварен один раз. «Второе полоскание» допускается только для зеленого чая, настой которого имеет различное воздействие на организм – первый настой бодрит, а второй, наоборот, успокаивает.

В заварочном искусстве есть еще один секрет – особый момент в закипании воды, который необходимо уловить, чтобы получить вкусный чай. Этот момент называется «белый ключ» – в закипающей воде появляется огромное количество мелких белых пузырьков. Именно такая вода идеально подходит для заварки. Когда вода кипит вовсю, хорошего вкусного чая уже не получится.

А вот рецептов приготовления кофе – много. И нет таких строгих правил, как для чая. Есть только одно железное условие – остывший сваренный кофе ни в коем случае нельзя подогревать или разбавлять горячей водой, иначе он сразу же теряет вкус и аромат. Заваривать кофе можно в кофеварке (с фильтром или эспрессо), в кофейнике, в термосе, в чашечках, которые стоят в горячем песке, в турке, можно просто залить кофе в чашке кипятком.

Считается, что кофе, который заваривается кипятком в чашке, надо сразу смешивать с сахаром – сахар поможет сразу выявить аромат кофе.

Традиционно кофе можно приготовить следующими способами:

• Кофе по-турецки. 1 ст. воды, 2 ч.л. кофе, сахар по вкусу. Кофе по-турецки готовится в специальной кастрюльке (турке, джезве). Эта кастрюлька медная, луженая, имеет широкое дно, узкое горло и длинную ручку. В турке вскипятить воду с сахаром, в кипящую жидкость всыпать кофе, осторожно перемешать. Когда начнет подниматься пена, сними турку с огня, дай пене осесть, затем снова поставь турку на огонь. Когда пена поднимется во второй раз, снимай турку и жди, пока отстоится гуща. После этого можно разливать кофе в чашечки.

• Черный кофе. Черный кофе бывает одинарной (одна ложка кофе на стакан воды) и двойной (две или три ложки) крепости. Кофейник споласкивают кипятком, насыпают в него кофе, заливают кипятком, доводят до кипения (но не кипятят!) и снимают с огня. Отстаивают пять минут. Чтобы сварить двойной кофе, в готовый кофе одинарной крепости насыпают вторую порцию кофе, и доводят до кипения, затем снимают, отстаивают и разливают по чашкам.

• Кофе по-венски. В неполную чашку крепкого горячего кофе положить примерно 50 г сливок, взбитых с сахаром (1 ч. л.) и ванилином на кончике ножа. Посыпать сверху шоколадной крошкой.

• Кофе по-варшавски. В 50 г крепкого черного кофе влить горячее молоко до полной чашки и добавить сахар по вкусу. Вскипятить. Вскипевший кофе слегка взбить до легкой пенки и подавать на стол.

Итак, перейдем к самим рецептам блюд, которые порадуют твою девушку.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ «СИЛА»

Ингредиенты: 2 плода киви, 1 банан, 1 небольшой ананас, 2 ст. ложки дробленых ядер грецких орехов, 1 ст. ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 1,5 ст. ложки фруктового сиропа.

Приготовление: ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками. Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнице, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом и перемешать.

ТЕФТЕЛИ

Ингредиенты: половина маленькой булочки, 150 г фарша,1 яйцо, 1 луковица, 1 дольки чеснока, соль, перец, горчица, смесь специй карри.

Приготовление: замочить хлеб в холодной воде. Хорошо отжать, смешать с фаршем, добавить яйцо и специи, тщательно промешать. Мокрыми руками вылепить тефтельки величиной с грецкий орех, выложить на тарелку. Готовить в микроволновке без крышки 8—10 мин при полной мощности, поворачивая тефтели и меняя местами.

Сырно-томатные бутерброды

Ингредиенты: несколько некрупных помидоров, 100–150 г. сыра, ломтики багета, перец, 2 ч.л. растительного масла, 1 ст.л. уксуса.

Приготовление: на подготовленные ломтики багета положи

круглые ломтики помидора, сверху – ломтики сыра. Слегка посыпь солью и перцем, поставь в духовку. Температура духовки – 200–220 °С. Дождись, пока не расплавится сыр. Перед подачей на стол сбрызни бутерброды уксусом.

Омлет с помидорами и сыром

Ингредиенты: яйца из расчета 2шт. на каждого члена семьи, 100 г. сыра, два больших или четыре маленьких помидора, соль по вкусу, 1/3 стакана молока, столовая ложка муки, свежая зелень.

Приготовление: помидоры нарежь кружками и обжарь в одной столовой ложке растительного масла с двух сторон. Из сковороды не вынимай. Сыр потри на крупной терке. В мисочке взбей яйца и молоко, добавь соль, смешанную с мукой. Еще раз хорошенько взбей, чтобы появилась нежная пенка. Осторожно, чтобы не сдвинуть помидоры, в раскаленную сковородку вылей яично-молочную смесь. Как только увидишь, что яйцо свернулось около стенок сковороды, уменьшай огонь до минимума и накрывай омлет крышкой. Через пятнадцать минут выключай огонь.

Осторожно, чтобы не помять, выкладывай омлет на широкую тарелку. Пока он горячий, посыпь его тертым сыром и мелко нарубленной зеленью.

Фруктовый салат

Ингредиенты: 2 банана, 1 апельсин, 3 яблока, 2 киви, 1 манго, 2 банки консервированного ананаса, 1 гроздь винограда без косточек, 300 г сливы, 0,5 л сметаны, 0,5 ст сахара.

Приготовление: фрукты вымыть и снять кожуру. Виноград разрезать каждую ягоду пополам, апельсин разделить на дольки и каждую дольку разрезать пополам, яблоки порезать мелкими кубиками, манго – ломтиками. Из слив вынуть косточки и разрезать пополам. Банан очистить от кожуры, порезать кружками и сбрызнуть соком лимона, чтобы не темнел. Киви очистить от кожуры и нарезать кружками. В прозрачную круглую миску выкладываем слоями банан, апельсин, яблоки, ананас кусочками, манго дольками. Сверху выложить половинки винограда вперемешку с половинками слив. Миксером взбить сметану с сахаром до появления воздушной пены. Получившимся кремом залить салат, оставить на 15–20 минут. Выложить сверху на салат кружочки киви.

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Компьютер – игра и не только

Сам по себе компьютер – это просто здорово! Он позволяет играть в разнообразные игры, набирать рефераты и домашние задания, сканировать фотографии и общаться с друзьями через Интернет.

Давай начнем знакомство с компьютером. Компьютер состоит из: системного блока, монитора, клавиатуры, джойстика (мышки), принтера, сканера, модема, колонок, микрофона.

Самая главная часть компьютера – **системный блок**. Он содержит в себе все важные устройства, необходимые для успешной работы компьютера.

Они бывают разнообразных видов и фасонов: «мини-башни», которые удобно ставить на пол, а есть горизонтальные – «декстоп», они занимают на столе мало места, так как на них можно поставить монитор.

На передней части системного блока ты увидишь **дисководы**, предназначенные для CD-дисков (побольше) и для дискет (поменьше), как минимум две кнопки (одна предназначена для включения компьютера в сеть или выключения его, другая – «RESET» – для перезагрузки компьютера). Кроме них есть индикаторы, которые позволяют определить, чем же занят сейчас твой компьютер.

На задней части системного блока расположены всевозможные разъемы. Это своеобразные розетки для подключения к нему монитора, клавиатуры, мышки, колонок, принтера, сканера и так далее.

Ты должен знать, что внутри системного блока находятся системная или «материнская» плата, к которой прикреплены все остальные части, позволяющие твоему компьютеру исправно выполнять все то, что ты захочешь. А именно: процессор, память, видеокарта, звуковая карта и необходимые микросхемы, которые отвечают за многочисленные вспомогательные операции.

Кроме них в системном блоке есть такая важная деталь, как винчестер (жесткий диск) – это устройство для длительного хранения данных.

Кроме винчестера запоминать компьютеру помогает ОЗУ (оперативное запоминающее устройство). Оно предназначено для временного хранения данных. Только помни, что на ОЗУ информация долго не хранится, хотя получение ее не занимает много времени. Однако после того, как процессор решает поставленную задачу, информация из ОЗУ стирается.

Для того, чтобы читать информацию, написанную на

компакт-дисках, был создан специальный дисковод – CD-ROM. Также он позволяет записывать музыку, игры, всевозможные программы, энциклопедии и так далее.

А знаешь ли ты, что изображение на экран передается при помощи видеокарты. Это большая плата, необходимая для работы с графической информацией. На ней установлены чипы с памятью.

Для работы со звуком необходима звуковая (аудио-) карта. Она позволяет слушать музыку с твоего компьютера (если, конечно, у тебя есть колонки).

Мы поговорили о том, что находится внутри системного блока. Теперь можно перейти к внешним устройствам.

Клавиатура

Клавиатуры бывают двух типов – стандартные и эргономические (изготовленные специально для тех, кто работает на «машине» целый день). В основном компьютеры оснащены стандартной клавиатурой.

На ней расположены буквенно-цифровые клавиши, предназначенные для ввода текста. Справа – клавиши калькулятора они включены при нажатии клавиши «Num Lock». В верхнем ряду, а также над клавишами для калькулятора и между ними и буквенно-цифровыми клавишами находятся функциональные клавиши. С их помощью отдается команда на выполнение какой-либо операции.

Практически во всех командах задействована клавиша «Enter» (ввод) и клавиша F1 (помощь, справка).

Одной из главных клавиш на клавиатуре является клавиша «Пуск». На ней еще нарисован значок компании «Microsoft». С ее помощью ты можешь вызывать главное «меню», и с ее же помощью ты выключаешь компьютер.

Существуют такие клавиши, которые помогают тебе быстро и удобно работать на компьютере. Вот основные из них:

Esc – отмена команды.

Delete – удаление буквы (справа от курсора) или выделенного фрагмента.

Backspace – удаление буквы (слева от курсора).

Ctrl + Delete – удаление слова (справа от курсора).

(Ctrl +) – удаление слова (слева от курсора).

Ctrl + Insert (Ctrl + C) – копирование выделенного фрагмента.

Shift + Delete(Ctrl + X) – удаление выделенного фрагмента в буфер обмена.

Shift + Insert (Ctrl + V) – вставка фрагмента из буфера обмена.

(Alt +) – отмена последнего действия.

Alt + Ctrl + Delete – закрытие программы в момент зависания

компьютера. Повторное нажатие этих клавиш вызывает перезагрузку компьютера. Если же и это не помогает, то ничего больше не остается, кроме как нажать кнопку RESET.

Мышь

Мышь – это устройство для управления курсором, перемещающимся по экрану. Она «существо» хрупкое и капризное, поэтому для нее нужен специальный коврик. И чем ребристее он будет (в основном они все стандартные), тем легче и быстрее пойдет работа.

Мышь имеет две клавиши – левая и правая. Левой ты выбираешь или выделяешь нужный тебе объект, правой ты можешь указать, что с этим объектом надо сделать. Например, заархивировать, открыть, удалить и так далее.

Кроме мыши ты можешь приобрести еще и специальный джойстик для игр. Он воспроизводит реальную систему управления. Они бывают разных типов и видов. Дело за тобой.

Если мышь перестала бегать

Очень часто с компьютерами происходит странная вещь – курсор мыши (стрелочка) застревает в каком-либо произвольном месте экрана и наотрез отказывается двигаться дальше, как бы ты ни старался двигать мышь по коврику или столу.

Некоторые пользователи считают, что столкнулись с каким-либо вирусом, который вот-вот уничтожит их компьютер или считают, что мышь просто сдохла от старости. Они несутся в магазин и покупают новую мышь, отправляя старую на заслуженный отдых. На самом деле во всем виновата обыкновенная пыль, которая засорила мышь и не дает ей свободно двигаться по столу.

Вот несколько советов по реанимации мышь. После каждого приведенного ниже действия рекомендуется немного покатать мышь по столу и если результат вполне удовлетворяет тебя, то остальное можно не делать.

1. Если у тебя пластиковый коврик для мыши, первым делом нужно вымыть лицевую сторону (на которой рисунок) с мылом и насухо вытереть. В случае, если у тебя тряпичный коврик, то можешь сразу переходить к пункту 2.

2. Переверни мышь. Видишь подушечки, по которым мышь скользит по коврику? На них частенько скапливается грязь. Каким-нибудь острым предметом (скальпелем, ножом, ножницами) аккуратно соскреби ее, но только осторожно, чтобы не повредить подушечки.

3. Теперь придется вскрыть мышь. Обычно это делается путем поворота крышки, которая закрывает шарик мыши, как показывают стрелки на самой. Подними крышку и вынимай

шарик. Вымой его с мылом и положи так, чтобы он никуда не укатился, иначе его придется опять мыть.

4. Теперь посмотри во внутрь мыши, там ты увидишь три ролика, по которым скользит шарик – два из них расположены сверху и сбоку, отвечают за передвижение курсора мыши, ну а тот, что расположен по диагонали, служит для прижима шарика. Скорей всего, на роликах ты тоже увидишь ярко выраженный слой пыли. Чтобы удалить его тебе потребуется пинцет, только не бросай удаленную грязь во внутрь мыши, так как она снова прилипнет на ролики. После удаления пыли нелишним будет смочить в медицинском спирте (или в водке, если спирта нет, но ни в коем случае не в пиве или вине: всякие кислоты типа серной азотной или соляной тоже не подходят) ватный тампон и протереть им ролики.

5. Теперь мышь можно закрывать. Делается все в обратном порядке.

По идее, после таких профилактических действий, мышь должна забегать как молодая. Если этого не произошло, то скорее всего мышь действительно сломалась или у нее загрязнилась оптопара – в таком случае будет проще приобрести новую, благо стоят они не дорого.

Монитор

Монитор – своеобразный телевизор, который отображает все то, что ты делаешь на компьютере. Без него работать просто невозможно.

Размеры экрана обычно определяют в дюймах (2,5 см) по диагонали. Бывают 14, 15, 17-дюймовые мониторы и более. Чем он больше, тем меньше тебе придется напрягать зрение, чтобы рассмотреть происходящее на экране. Однако и стоят они соответственно. А потому, для начала тебе вполне подойдет обычный «домашний» монитор.

Колонки

Колонки воспроизводят звуки. При покупке выбирай не очень дорогие колонки, только обращай внимание на то, чтобы на них были: регулятор звука и тембра, выключатель, а также их можно было подключить к розетке, иначе звук будет зависеть от мощности звуковой карты, а это значит, что будет слабеньким.

Принтеры

Принтеры бывают трех типов: матричные, струйные и лазерные.

Матричные самые дешевые и неприхотливые из всех. Его главными недостатками являются медленная печать и при этом много шума во время работы.

Струйный принтер может печатать как в цветном, так и в

черно-белом формате. Правда при этом во время печати со страницами нужно быть осторожным, чтобы не размазать напечатанное и чтобы на листы не попала вода, потому что тогда краска растечется.

Лазерный принтер– очень дорогой, но при этом гарантирует скорость и качество печати.

Для домашних дел тебе вполне подойдет матричный или струйный принтер. Особенно струйный. Он относительно не дорог по цене, да и печатает бесшумно и довольно быстро.

Если ты выбрал струйный принтер, то тебе пригодятся следующие сведения: для работы такого принтера нужны катриджи с краской.

Катридж – это «коробка» с чернильным порошком, благодаря которой изображение отпечатывается на листе. Когда чернила кончаются, то изображение становится слабым. И тогда катридж заменяют или заправляют.

Покупая принтер убедись в том, что там предусмотрено место для двух катриджей – цветного и черного. Иначе тебе для распечатки цветного изображения придется вставлять цветной катридж, а для распечатки текста – черный.

Сканер

Не сомневаюсь, что тебе иногда лень что-то набирать или ты хочешь сохранить свою фотографию на винчестере, чтобы отправить ее через Интернет. А для этого нужен сканер.

Сканеры бывают *ручные* и *планшетные*. И у каждого имеются свои достоинства и недостатки.

Ручные сканеры дешевые и занимают не так много места, но тебе придется повозиться, чтобы сканировать ту же фотографию или рисунок. Вести ручной сканер по сканируемой поверхности нужно медленно, и если рука дрогнет, то все придется начинать с самого начала, иначе нормального изображения не получится. А если изображение, которое ты сканируешь большое, то тебе придется еще потом изрядно повозиться, «склеивая» их, на что уходит очень много времени.

Планшетные сканеры в этом деле гораздо удобнее. Они больше по размерам и тебе не придется тратить драгоценное время на «склеивание» кусков текста. Достаточно только будет положить то, что ты собираешься сканировать на стеклянную поверхность сканируемой частью вниз, закрыть сканер и запустить процесс. А дальше он сам все сделает.

Ты и компьютерные игры

По масштабам увлечение компьютерными играми сравнивают с эпидемией, охватившей практически всех, кто имеет доступ к электронно-вычислительной технике. При свободном выборе из арсенала разнообразных игр подросток выбирает в первую очередь такие, которые так или иначе отражают его психологические особенности. Интересно, а во что играешь ты?

Требования к играм

Итак, чтобы сыграть в ту или иную компьютерную игру, ты должен выяснить, на сколько совпадают системные требования, предъявляемые к играм с конфигурацией твоего компьютера.

Системные требования – это условия, при которых игра запустится на твоем компьютере. В них указывается желательный вид процессора, объем винчестера и минимальный объем оперативной памяти, минимальная скорость дисковода, иногда – объем видео– и аудиопамяти. Чаще всего системные требования написаны на коробках с компакт-дисками.

Итак, все параметры ты найдешь в своей документации.

Если твой компьютер не достаточно мощный и не отвечает полностью минимальным требованиям, предъявляемым к компьютеру и системам, то не стоит покупать такие игры. Все равно поиграть в них тебе просто не удастся.

Ну а если очень хочется, то ничего не поделаешь, придется модернизировать свой компьютер до нужного уровня.

Установка игры

Нужная тебе игра выбрана и теперь перед тобой встает главный вопрос, а как сделать, чтобы нужная игрушка запустилась.

Многие игры сами запускают программу установки. От тебя в таком случае требуется только правильно указать тот путь, по которому пойдет запуск и загрузка.

Если у тебя два и более винчестеров, то проблемы как таковой не возникает. Если же у тебя только один, то не стоит спускать все на самотек. Заведи отдельную папку под названием «Игры» или «Games» и устанавливай все игры в нее. Так будет проще потом их удалять, после того, как игрушка надоела.

Если же тебе пришлось запускать загрузку игры самому, дам несколько советов. Чаще всего для запуска самой игры необходимы файлы «setup.exe» или «install.exe». И тогда, скорее всего, будут указаны все правила установки и программа запустится.

Есть еще один способ узнать о правилах установки: нужно

просмотреть файл «readme.txt», дословно обозначающий «прочти меня».

DirectX. Многие игры требуют запуска программы, которая называется «DirectX». Благодаря ей лучше будут работать графические и звуковые файлы, а сама игра меньше тормозить.

Как правило, эта программа уже стоит на твоем винчестере, но может случиться и так, что определенная игра потребует другую версию «DirectX». И даже может установить ее сама, не спрашивая у тебя. Ничего страшного. Но запомни такой совет: скопируй сам самую последнюю версию «DirectX» с какой-нибудь игры. Тогда при необходимости ты сам сможешь установить ее.

Проблемы, возникающие при использовании игр

Конечно, чтобы никаких проблем не возникало ни сейчас, ни потом, лучше покупать только лицензионные версии игр. Вот только стоят они очень дорого, а потому чаще всего многие пользуются нелегальными (пиратскими) дисками.

Новый купленный диск обязательно сразу проверь, иначе упустишь возможность обменять бракованную версию на нормальную.

И еще играть лучше всего в современные, новейшие игры, созданные с учетом возможностей современных компьютеров. В очень старые лучше вообще не играть, чтобы не получилось так, что файлы старой игры войдут в конфликт с файлами новой системы Windows и придется все восстанавливать заново. Тебе это надо?

На всякий случай тебе лучше иметь отдельные программы на дисках или дискетах. И обязательно имей при себе загрузочный диск или дискету с программой Windows. Тогда тебе понадобится гораздо меньше времени и усилий для восстановления потерянной информации.

Какие бывают игры

Головоломки. Головоломки чаще всего продаются на компакт-дисках целыми сборниками (от ста до тысячи). Все они разные, а «головоломки» – их условное название. Ты можешь сразиться с компьютером в шахматы или шашки, сыграть с ним в бильярд, попробовать свои силы в «Эрудите» или обыграть машину в сверхновый вариант «Тетриса».

Головоломки научат тебя терпению и усидчивости.

Так, игры-головоломки требуют хорошо развитого логико-математического мышления. Они привлекают ребят с хорошо развитым интеллектом и тех, кто стремится совершенствовать свои интеллектуальные способности.

Квесты. Квест – игра-«бродилка», в которой герою, чтобы пройти дальше, необходимо решать постоянно разнообразные

задания. Чаще всего они имеют мультипликационный вид.

В этих играх тебе придется управлять героем, с которым ты оказываешься в ином мире, в котором тебе ждут увлекательные разнообразные приключения.

Обычно в таких играх может использоваться разнообразный детективный сюжет. И герою, чтобы достигнуть конечной цели, нужно разгадать множество загадок

К сожалению, многие такие игры остаются переведенными не полностью, а потому бывает очень трудно догадаться с первого раза, чего от тебя хотят. И логика практически везде отсутствует. Единственный способ – тыкать мышкой во все подряд, а вдруг что-нибудь да получится.

Сразу скажу, что самое сложное – пройти первый квест, а потом все будет несколько проще. Во всем можно набить руку.

Кстати, если квест сложный, и пройти тебе его так и не удалось, то описание квеста можно найти в Интернете или на страницах специальных компьютерных журналов. Такое описание часто называют «солюшн» от английского solution – решение.

Стратегии. Стратегия – тип компьютерных игр, в которых не существует жесткого сюжета. Он развивается в зависимости от того, какую стратегию (линию поведения) ты выберешь – военную или мирную.

Классикой стратегических игр могут считаться «Сим-сити», «Цивилизация», «Цезарь», «Век империи».

В стратегических играх ты управляешь не одним персонажем, а целым городом, страной. Тебе придется заселять районы, проводить воду, строить храмы, предприятия, рынки. Жители будут платить налоги, а ты на эти деньги будешь нанимать армию, благоустраивать страну или город. Ты будешь устанавливать торговые связи с другими государствами, охранять своих жителей от набегов.

Иногда компьютер может предложить тебе несколько сценариев на выбор. Ты можешь либо воевать, либо только защищаться.

Симуляторы. Симулятор – компьютерная игра, имитирующая управление движущейся техникой. Для игр-симуляторов разработаны специальные джойстики.

В таких играх компьютер имитирует всевозможные виды передвигающихся устройств: машин, самолетов, танков, космических кораблей, подводной лодки, боевого робота и так далее. Здесь основная задача – приехать к финалу первым.

По успешности выполнения этой игры можно судить о твоей психической устойчивости, выносливости, умении быстро переключать и распределять внимание.

Аркады. Аркада – компьютерная игра, в которой герою даеется определенный набор действий (подпрыгнуть, пригнуться, выстрелить), и с помощью них он может преодолевать различные препятствия. Такие игры обычно содержат много уровней, а цель игры – пройти их все.

Если у тебя была приставка, то там ты уже встречался с компьютерными играми класса «аркада». И разница между ними только в графике (на компьютере она лучше, чем на приставке, да и «наворотов» в ней тоже хватает).

И для того, чтобы успешно играть в «аркады», тебе придется либо хорошенько освоить клавиатуру, либо покупать хороший джойстик.

Приключения класса 3D Action. Если тебе по нраву всевозможные бои и сражения, то для таких как ты существует множество разнообразных игрушек. И класс 3D Action – это трехмерные приключения, где персонаж, получив задание, в одиночку отправляется его выполнять.

С этим персонажем тебе придется пройти по мрачным коридорам-лабиринтам, по опасным землям, космическим станциям или враждебному городу.

Тебя будут поджидать там всевозможные опасности, множество чудовищ. Такие игры имеют вид «из глаз», когда ты видишь впереди только руку с оружием и атакующих тебя врагов.

Классикой считаются «Quake», «Doom», «Unreal». В этих игрушках, как правило, нет джойстика, но управлять в них придется двумя руками – одну держать на мыши, а вторую – на клавиатуре.

Если хочешь получить выброс адреналина – поиграй в 3D Action! Тебе придется больше надеяться на свою реакцию и скорость.

Психология игры

Психологам известно, что все играющие находят в играх средство отдыха, расслабления и восстановления сил, источник острых ощущений. Например, психологи считают, что игры-единоборства, прежде всего, привлекают подростков, у которых имеется выраженное стремление к компенсации собственной слабости. Это могут быть физически плохо развитые подростки, притесняемые более сильными сверстниками, а также подростки, испытывающие потребность в агрессивной самозащите от чрезмерно подавляющих их взрослых – родителей и учителей.

Игры «преследования-избегания» дают непосредственное переживание опасности, обеспечивают участникам высокое эмоциональное напряжение. Эти игры привлекательны для подростков, испытывающих особую потребность в сильных

впечатлениях.

Выбор игры обнаруживает склонность подростка к тому или иному виду деятельности. Можно проследить связь между темпераментом детей и избираемыми играми.

Полезные советы при работе с компьютером

1. Перед началом работы протри экран монитора. Монитор, как и экран телевизора, обладает способностью притягивать к себе частички пыли, поэтому нужно следить за тем, чтобы он был чистым. На запыленный экран смотреть сложнее, да и глаза быстро устают.

2. Протирая компьютер, не стоит пользоваться моющими средствами. Если где-то на поверхности машины появилось грязное пятно, потри его тряпкой, смоченной в теплой воде.

3. Чтобы не было проблем с клавиатурой, старайся не есть перед монитором. Крошки могут незаметно забиться между клавишами, и клавиши начнут западать.

4. Если ты редко пользуешься компьютером, по крайней мере, не каждый день, то после работы накрывай его чехлом, так как чехол протирать гораздо легче.

5. Если хочешь быть здоровым и с хорошим зрением, то не проводи за компьютером больше 40 минут в день. Когда ты станешь старше, ты сможешь работать на нем в несколько заходов по 40 минут, но сейчас не стоит.

6. Чтобы организм меньше облучался, сиди от монитора на расстоянии вытянутой руки. Это оптимальное расстояние и для глаз.

7. Если твой компьютер не имеет встроенного устройство, защищающего от излучения, попроси, чтобы родители приобрели защитный экран. Он необходим не только тебе, но и им.

8. Следи за тем, чтобы яркость и контрастность изображения были умеренными, средними, чтобы не утомились глаза.

9. Старайся почаще отдыхать во время работы. Для этого отходи от компьютера, посиди с закрытыми глазами. При этом не надо выключать компьютер.

10. Если перерыв в работе не больше 1 часа, то компьютер лучше оставить включенным. Частое отключение может быстро вывести машину из строя.

Соблюдая все эти правила, ты не только сохранишь свое здоровье, но и продлишь жизнь своему верному другу.

Ты, конечно же, уже много раз слышал об Интернете. Но при этом редко встречается достаточно подробное, понятное, профессиональное и правдивое объяснение того, что же все-таки такое Интернет. И если тебе это интересно, эта глава для тебя.

Сначала немного истории.

Когда и как возник Интернет

История Интернета началась с 1958 года, когда в ответ на запуск первого спутника, США организовали организацию под названием ARPA (Advanced Research Projects Agency).

Она и сыграла огромную роль в создании этой новой системы связи.

До 1968 года внутри ARPA и в других организациях велась работа по соединению компьютеров.

В 1968 году была построена первая Сеть, основанная на современных принципах Интернета. Она состояла из 4-х компьютеров. В течение следующих десяти лет в Сеть ARPANET подключились множество организаций и университетов. В 1989 году количество подключенных компьютеров достигло ста тысяч. К концу 80-х в Сеть было подключено более десяти стран. В 1991-м была разработана технология WWW. К этому моменту ARPANET уже перестала официально существовать. Пришло время современного Интернета. В 1991 году Россия присоединилась к Интернету. К 1992 году в Сети было более миллиона компьютеров. За 1993 год «веб» вырос в три с половиной тысячи раз. В 1994 году Интернету исполнилось 25 лет. С тех пор Сеть достигла глобального распространения, но принципиально не изменилась. Было придумано множество новых технологий, улучшились каналы связи, увеличилось до десятков миллионов количество компьютеров, а количество пользователей – до сотен миллионов. В результате Интернет обрел общеизвестность, и он стал коммерчески выгодным. Уже в 1994 году можно было заказать пиццу на дом через Интернет. На август 2000 года насчитывалось более двадцати миллионов WEB-сайтов.

Как работает Интернет

Для того чтобы компьютеры разных моделей, работающие под управлением различных программ, могли общаться друг с другом в Интернете, надо было разработать единый для всех язык. Точнее, набор языков, каждый из которых служит определенной цели. Эти языки называются протоколами. Кроме того, понадобилось установить способ различения одного компьютера в Сети от другого, а также – способ определения их места нахождения. Этой цели служат IP-адреса (ай-пи). IP-адреса – это четыре числа от 0 до 255. Обычно их разделяют точками. Например: 123.23.110.1.

Однако такой способ хорошо подходит только для общения самих компьютеров, но очень неудобен для человека. Для удобства же человека служат домены.

Домен – это более простой и понятный способ идентифицировать компьютер или компьютеры в Интернет. К примеру, компьютер с IP-адресом 209.155.82.19 имеет доменное имя www.cdrom.com. Один IP-адрес может иметь несколько доменов. Например, тот же адрес имеет еще одно доменное имя: web1.cdrom.com. Первый служит маркетинговым целям, второй – для внутренних целей. Домены бывают нескольких уровней. Например, в доменном имени www.cdrom.com, «com» – домен первого уровня, «cdrom» – второго уровня, «www» – третьего уровня.

Тот, кто владеет доменом определенного уровня, может создавать сколько угодно доменов более низких уровней. Домены первого уровня не подлежат продаже. Они определяются организацией по развитию Интернета. Домены второго во многих странах продаются или же на них передается право администрирования на коммерческой основе. Это назвается делегированием домена. В некоторых странах домены только третьего уровня являются объектами коммерции, например, в Великобритании.

К счастью, в России (для которой выдан домен первого уровня «ru») можно купить право распоряжения доменами второго уровня. Например, ipform.ru. После того как ты приобретешь домен второго уровня, сможешь создать в нем домены нижних уровней.

Например, к «ipform.ru» можно добавить «www» и получится:

«www.ipform.ru». А можете добавить «office» и получить «office.ipform.ru», что подходит для компьютера, стоящего в офисе.

Компьютер в Интернете может владеть многими протоколами, каждый из которых обслуживается отдельной программой. У компьютера в Сети есть адрес и много портов. Порты можно сравнить с нашими органами чувств. У нас есть глаза – они воспринимают свет, т. е. язык электромагнитных волн, уши – язык механических колебаний, сам язык воспринимает вкус, нос воспринимает язык запахов. Так и каждый порт на компьютере воспринимает определенный протокол, т. е. язык. Когда ты пишешь в своем браузере «http://www.ipform.ru» фраза «http://», это указывает, что ты хотел бы пообщаться с компьютером» www.ipform.ru», используя протокол (язык) «http». Общепринято, что по протоколу «http» общаются по порту «80». И твой браузер, и программа, которая обслуживает порт 80, умеют говорить на протоколе «http».

HTTP означает «Hyper Text Transfer Protocol», т. е. «протокол передачи гипертекста». Гипертекст – это текст, в котором есть

ссылки на другие гипертексты или места в этом тексте. При отправке почты, твоя почтовая программа использует протокол «SMTP», который использует порт 25, а при получении – протокол POP3 на порту 110.

Есть еще огромное количество различных протоколов и портов. Их для простоты можно называть сервисами, а компьютеры, которые ожидают, что к ним придут запросы на используемых протоколах, – серверами.

Компьютеры же, которые обращаются к серверам, называются клиентами. Компьютер может быть одновременно и сервером и клиентом, а может выполнять только одну какую-либо функцию.

Что такое World Wide Web (Всемирная паутина, WWW, Веб)?

World Wide Web, Всемирная паутина, WWW, Web, Веб – это все названия одного и того же сервиса, который был придуман в 1991 году и использует протокол HTTP для передачи гипертекстовых документов и других файлов от Веб-сервера к клиентам.

Популярность WWW обусловлена тем, что он был первым способом получения информации любого рода из Интернета в интуитивно понятной и красивой форме. На данный момент эта технология сильно развилась и конкурентов, пожалуй, у нее нет.

Принцип работы WWW следующий. Пользователь запускает у себя программу, понимающую протокол HTT, и специальный язык, на котором создается содержимое WWW. Эта программа называется «программой просмотра HTML-страницы», или по-английски – browser (браузер). При этом HTML (Hyper Text Markup Language) – это «язык разметки гипертекста», т. е. язык, с помощью которого создается гипертекст. Далее пользователь набирает адрес www-сервера. Браузер обращается к серверу, с просьбой отдать документ, расположенный по этому адресу. Сервер отдает документ. Браузер получает документ, обрабатывает его и, если в нем есть картинки, также просит сервер отдать ему их, как и другие материалы документа. Этот документ принято называть страницей, а также WEB-страницей, или HTML-страницей. После этого браузер обрабатывает все пришедшие данные и показывает готовую страницу на твоем экране.

Некоторые элементы страницы (тест, картинки, кнопки) могут быть ссылками. Если ты нажмешь на них, то твой браузер пошлет запрос серверу, указанному в ссылке, чтобы попросить у него документ, который в ней же и обозначен. Таким образом ты можешь передвигаться от документа к документу, от сервера к серверу, что превращает весь Интернет в одну гигантскую Сеть, связывающую документы и серверы друг с другом нитями

гиперссылок. Кроме того, на странице могут быть места для ввода какой-либо информации и ссылки на программу на сервере, которая должна обрабатывать эту информацию. Например, ты можешь ввести Ф.И.О. и адрес человека и нажать кнопку «Получить телефон».

Тогда твой браузер отправит эти данные программе на сервере, которая обработает их (в данном случае найдет подходящий телефон) и вернет HTML страницы с результатом обработки.

На этом принципе построено подавляющее большинство интерактивных WEB-страниц и сайтов.

Сайт – это множество страниц, объединенных под одним доменным именем. Например: www.ipform.ru – это сайт, а www.ipform.ru/index.html – это HTML-страница /index.html на сайте www.ipform.ru. Сам по себе WWW умеет не очень много, но использование программ, обрабатывающих запросы пользователей, делает его возможности огромными. В написании таких программ, а также в создании красивых, легко используемых страниц и состоит труд web-разработчиков.

Что такое электронная почта?

Интернет изменил способ общения людей. Почему? Все очень просто – если раньше был только один способ переписки: люди писали друг другу письма, которые потом долгие дни шли к своему адресату, потом их разносил почтальон. Сейчас многие люди и даже целые организации используют всемирную сеть для того, чтобы связаться с друзьями, родственниками, коллегами, деловыми партнерами и т. д.

Электронная почта используется для пересылки текстовых сообщений и файлов между разными людьми, группами людей и даже целыми организациями. На некоторых предприятиях электронная почта – это мощный инструмент, способный заменить целую кучу бумажек.

Помимо этого, используя возможности Интернета, люди могут поддерживать оперативную и регулярную связь. Конечно же, без электронной почты, это было бы невозможно.

Итак, что такое электронная почта и как с ней работать?

Как для обычной бумажной почты, для электронной, существуют некие правила, соблюдая которые, ты будешь твердо уверен в том, что твое письмо дойдет до адресата.

Прежде всего, необходимо понять формат адреса электронной почты.

Если этот адрес будет введен неправильно, то твое письмо не будет послано или попадет к другому адресату, что, согласись, не очень-то и приятно.

Адрес электронной почты имеет вот такой вид:

«Имя_пользователя@имя_домена. зона» (например smailik@teenclub.ru, где: smilik – имя адресата, @ – служебный символ, отделяющий имя пользователя от имени домена (в народе «собака»), teenclub – имя домена, ru – имя зоны Интернета, в которой расположен домен).

Как правило, «имя_пользователя» в адресе – это реальное имя владельца этого адреса, наименование организации, псевдоним или сокращение от имени и фамилии пользователя.

Ниже приведены примеры адресов электронной почты:

dimklim@msn.com, alex@teenclub.ru, smilik@smilik.ru

Иногда имя домена может состоять из нескольких частей, отделенных точками, например:

boys@fizmat.teenclub.ru

Не менее важная деталь электронной почты – это ее стандартные протоколы. Именно при помощи них сообщения доходят до адресата.

Наиболее часто используемый протокол Интернета SMTP (простой протокол передачи данных).

Главный компьютер – почтовый сервер – обрабатывает исходящую и входящую почту, соединяется с другими SMTP серверами для пересылки предназначенных им сообщений.

Еще один популярный протокол POP3 (Почтовый протокол для офиса версия 3). Он используется для загрузки электронной почты с главного компьютера на твой.

Кроме того, для пересылки сообщений электронной почты иногда используются протоколы IMAP и HTTP.

Помимо протоколов передачи данных, существуют еще и стандарт на формат сообщений электронной почты – MIME (Multipurpose Internet Mail Extensions – Многоцелевое расширение почты Интернета).

Эти стандарты приняты для того, чтобы любой пользователь мог прочитать сообщение, которое ему направлено.

Процессы получения и отправки электронной почты через Интернет довольно просты.

Существует несколько способов отправки почты:

• используя протокол HTTP и web-интерфейс бесплатных почтовых серверов;

• используя правильно настроенные почтовые программы;

• используя специальные коммуникационные службы, такие как MSN или AOL.

А потому ты можешь сам выбирать, что для тебя наиболее подходит в том или ином случае, если ты хочешь связаться с друзьями или подругой.

Кстати, если ты занимаешься творчеством, например пишешь стихи или рассказы, а может быть даже романы, то при помощи электронной почты ты можешь связаться с издательством или отправить свои труды на любой литературный сайт для дальнейшего рассмотрения.

Поиск информации

Как быстро найти нужную информацию? Такой вопрос может возникнуть тогда, когда что-то нужно найти в Сети, в случае если объем нужной информации довольно-таки велик, а времени не так уж и много.

Можно искать по ключевым словам. Например, искусство каратэ. Поисковая система тебе выдаст все источники, где содержится эта фраза. Это могут быть форумы, журнальные статьи, главы из энциклопедии. Короче говоря, любые сайты, где хотя бы единожды упоминается эта фраза. Согласись. Способ универсален, хотя можешь попробовать искать по-другому.

Допустим, мы имеем некий текст-источник и хотим найти в сети Интернет документы схожего содержания.

Поскольку сама задача поиска не могла возникнуть из ничего, где-то непременно должна существовать информация, возбудившая интерес к проблеме. Может быть, это журнальная статья, книга, веб-страница и т. п. Именно эту информацию и нужно упорядочить и привести в форму, удобную для анализа. Попробуй написать небольшое сочинение, изложив свое видение проблемы. Это и станет текстом-источником. Чем четче описание проблемы в тексте-источнике, тем качественнее и точнее окажется результат. Размытый и путаный текст-источник выудит из поисковой системы такие же бестолковые документы. Удаляешь из текста стоп-слова (их можно просто вычеркивать). Вычисляешь частоту вхождения каждого термина. Причем делаешь это без учета морфологии слов. Так, слова ship и ships будут разными терминами. Не нужно учитывать и регистр, все буквы считаешь строчными. Выписываешь на отдельный лист термины в порядке убывания их частоты вхождения (первыми должны идти те, которые встречаются чаще). Выбираешь диапазон частот. Он должен лежать где-нибудь посередине. Не нужно брать слишком часто или, наоборот, слишком редко встречающиеся термины. Выбор диапазона субъективен. Тебе следует ориентироваться на конкретный смысл текста. Необходимость выбирать диапазон вручную не должна смущать, ведь теперь ты выбираешь термины не из текста, а из построенного по определенному закону упорядоченного списка. Достаточно взять 10–20 терминов.

Не стоит ограничиваться только характерными терминами,

даже если они кажутся наиболее удачными. В список должны попасть и общие слова (их лучше выбирать из средней части диапазона). Составляешь запрос, располагая отобранные слова в порядке их следования в списке терминов. Запрос должен пониматься машиной как слова, связанные логическим оператором ИЛИ. Это очень важное требование. Чтобы результат не исказился, следует изучить особенности синтаксиса запросов конкретной поисковой системы. Отправляешь запрос поисковой системе. В ответ ты можешь получить несколько миллионов ссылок. Но не стоит пугаться. Если поисковая машина ранжирует результаты (а это еще одно необходимое условие), то на первых страницах окажутся практически стопроцентно релевантные (нужные) документы. Самое любопытное, что документ-источник запроса (если его аналог существует в Интернете) вовсе не обязательно будет возглавлять список. Он может оказаться и на задворках.

Предлагаемая методика поиска информации в сети Интернет хорошо подходит для исчерпывающего обзорного поиска. Обзорный поиск незаменим, когда нужно найти как можно больше документов на заданную тему.

Компьютерные вирусы и способы защиты от них

Слово «вирусы» давно и хорошо знакомо пользователям компьютеров. Оно давно переросло свое первоначальное значение и теперь часто употребляется для обозначения любых вредоносных программ, способных «размножаться», распространяясь с компьютера на компьютер и заражая подчас целые компьютерные сети – вплоть до глобальных эпидемий в Интернете.

Это «классические» вирусы, сетевые и почтовые черви, «троянские кони», backdoor-программы и др.

Результатом работы вируса может быть:

• относительно безвредное вмешательство в работу компьютера, например, злая шутка, когда экран гаснет и выдается сообщение, что ваш жесткий диск отформатирован;

• нанесение реального вреда – когда винчестер действительно форматируется, или стираются важные файлы;

• настоящее преступление – когда с помощью троянских программ злоумышленники крадут номера ваших кредитных карт, пароли доступа, другую конфиденциальную информацию.

Как от них защититься?

Выбор антивирусных программ, к сожалению, не очень велик. Это либо Dr.Web, либо антивирус Касперского. При этом ты должен помнить, что ни в коем случае не стоит устанавливать оба антивируса – убьете систему сразу же.

Как и все программы антивирусы имеют свои плюсы и минусы. Кратко о минусах антивирусов:

1. Тормозят систему.

2. Иногда приходится их отключать из-за того, что мешают установить какую-нибудь игрушку или программу.

Каждые антивирусы имеют свои дополнения. Так Антивирус Касперского имеет свои персональные версии. Вот они:

• Антивирус Касперского Personal и Personal Pro;

• Версия для карманных компьютеров – Kaspersky Security для PDA;

• Версия для сетей среднего и малого масштаба – Антивирус Касперского Business Optimal, включающий модули для защиты файловых и почтовых серверов, рабочих станций и интернет-шлюзов;

• Комплексные решения защиты безопасности для корпоративных клиентов на основе Kaspersky Security Corporate Suite.

Безопасность компьютера под управлением Windows в локальной сети и Интернете

Итак, у тебя есть компьютер, который твои родители подключили к сети Интернет. И тут же возникает вопрос обеспечения безопасности этого компьютера, так как он сразу же становится уязвимым, т. е. чувствительным к атаке взломщика. К сожалению, большинство людей считают, что они не интересны потенциальному взломщику, они считают, что хакерам гораздо интереснее взламывать сервер Microsoft, электронные магазины, правительственные сайты. Но в действительности это не так. Взломщику интересен твой login-password в Интернете, пароль от web money, пароль от почтового ящика, да и просто, чтобы что-нибудь испортить тебе (желание испортить возникает в каждом, кто чувствует, что может остаться безнаказанным).

Имеющиеся сегодня средства взлома созданы относительно небольшой группой профессиональных программистов, остальные взломщики пользуются этими средствами, причем многие из них, даже не знают, по какому механизму эти программы работают, не знают даже основ программирования. Вот от таких псевдохакеров еще можно постараться защитить компьютер, а вот от профессионального хакера защититься, к сожалению, не удастся, они профессионалы в своем деле и даже профессионалы в компьютерной безопасности порой не могут с ними совладать.

Итак, пусть только что ты установил операционную систему Windows, любой конфигурации и версии на чистый жесткий диск. Конечно, подразумевается, что на компьютере нет никаких вирусов, «троянских коней» и прочей гадости. Сразу же нужно

установить свежий сервиспак (SP). После установки необходимых драйверов начинай подготавливать компьютер к подключению к Интернету или локальной сети.

Во-первых, сразу же установим антивирус, чтобы не оказаться безоружными, если все-таки подцепим какую-нибудь дрянь на просторах Интернета.

Во вторых, установи файервол (FireWall). Здесь выбор огромный, но специалисты предпочтение отдают AtGuard или Black Ice. Ни в коем случае не стоит устанавливать оба. Некоторые машины, может быть, и стерпят, а некоторые могут отказаться загружаться в нормальном режиме. После установки файервола, необходимо его настроить (настройка AtGuard, Black Ice). С помощью файервола нужно обязательно закрыть следующие TCP и UDP порты:

1. 135,
2. 136,
3. 137,
4. 138,
5. 139 (WinNuke),
6. 445,
7. 555,
8. 12345 (NetBus),
9. 20034(NetBus),
10. 27374(SubSeven),
11. 12346,
12. 30100,
13. 30102,
14. 31337(Back Orifice),
15. 31338,
16. 54321(Back Orifice 2000),
17. 54320(Back Orifice 2000),
18. 2000,
19. 2001,
20. 31785,
21. 31789,
22. 31791,
23. 65000.

Также рекомендуется закрыть порт 7215 (удаленный терминал), 2773 (регистрация нажатий клавиш), 54283 (ICQ), 21 (ftp). С помощью файервола желательно отключить еще следующие компоненты html страниц: Java скрипты, ActiveX, Cookie. Так можно защититься от всяких вражеских скриптов.

С файерволом закончили, теперь всю важную информацию складывают в одну папку и закрывают ее паролем с помощью

любой программы, которая умеет ставить пароли на папки (например, FolderGuard).

Внимание не вздумай поставить пароль на весь жесткий (системный) диск. Будут последствия. Если же это произошло, то тебе помочь сможет программа Win me. Тогда можно будет загрузиться под ней и снять пароль.

Теперь, когда ты подготовился к подключению, тебе необходимо связаться с провайдером – поставщиком Интернет услуг и зарегистрироваться у него.

Обязательно у провайдера должны стоять определители номера, и желательно, чтобы присутствовала возможность привязки Login-Password к номеру телефона.

Зачем тебе необходим определитель номера, спросишь ты. А вот зачем. Предположим, что ты где-то недоглядел, и у тебя все-таки украли пароль. Если злоумышленник пользуется вместе с тобой твоим же паролем (т. е. он хитрый и не стал сменять пароль), то всегда можно узнать его номер телефона и устроить ему большой шухер.

Если же он сменил пароль, то при сообщении об этом провайдеру и предъявлении документа об оплате, он тебя восстановит и сам наведет большой шухер горе-хакеру.

Немного *о выборе пароля*. Выбирать нужно семизначный или четырнадцатизначный пароль. Пароль должен содержать цифры и буквы.

Пароль типа qwerty, igor, vasia и т. п. не подходит. Вот пример хорошего пароля: ghj,ktvf205web. Ты скажешь, что такой пароль невозможно запомнить. Нет, возможно! К примеру, пароль ghj,ktvf205web является просто английскими буквами набрается русское слово «проблема», число 205 и английскими буквами слово web. Чтобы расшифровать такой пароль взломщику одиночке потребуется 2–3 дня безостановочной работы. Наверняка, ему это надоест, и он поищет другую жертву.

Вот несколько советов личной безопасности в Интернете.

Никогда не сохраняй пароли, используя средства Windows, на жесткий диск. Пароль к почте, web money и Интернету должен быть разным.

Никогда не отвечай на письма из техподдержки с просьбой выслать пароль – это может оказаться липовая техподдержка. В договоре, который ты заключаешь с провайдером, есть такой пункт – Техподдержка никогда не потребует от тебя выслать им твои персональные данные.

Теперь, когда ты зарегистрировался у провайдера, можно спокойно «полазить» по Интернету, почитать всякие полезности, скачать музыку, программы.

Большинство программ в Интернете имеют статус shareware, т. е. условно-бесплатные. Правильно скажешь ты, ведь можно скачать crack.

Оставлю в покое моральные аспекты скачивания «кряков», скажу лишь о том, что вместе с «лекарством от регистрации» ты рискуешь скачать (и скорее всего скачаешь) какой-нибудь троян. Например, вроде бы безобидный Internet Optimizer, который при 403, 404, 500 ошибках выдает свою страницу, т. е. свой сайт. Вроде бы безобидно, но попробуйте от него избавиться. А удалить из Program Files не удается (пишет занято).

Что же делать? А вот что. Тебе потребуется всего две программки – это RegCleaner и Ad-aware – первая чистит реестр, вторая удаляет троянов.

Итак, запускай сперва Ad-aware, она просканирует всю систему и найдет вредный Internet Optimizer – далее удаляй все преступные файлы, которые обнаружила Ad-aware. Теперь запускай RegCleaner и удаляй запись о Internet Optimizer.

Еще тебе нужно обезопасить свой IP-адрес. Вкратце скажу, что IP– адрес – это имя твоего компьютера в Интернете, причем оно уникально, т. е. во время твоего путешествия по просторам Интернета ни один человек не сможет подключиться с таким же IP-адресом к всемирной паутине, следовательно, злоумышленник, узнав твой IP, всегда сможет вычислить тебя (хотя это и незаконно).

IP-адрес бывает двух типов: статический (если ты используешь доступ в Интернет через локальную сеть) и динамический (если ты пользуешься модемным соединением).

По статическому IP злоумышленник узнает непосредственно о тебе, по динамическому – о твоем провайдере, получить у которого сведения о тебе не составит существенного труда злоумышленнику. Ну что же делать, как спрятать свой IP. Ответ прост – воспользуйся анонимным прокси-сервером – это посредник между Интернетом и тобой. С помощью него можно просматривать Интернет страницы, скачивать музыку, файлы.

Но самое главное достоинство прокси-сервера: при путешествии по Интернету будет «светиться» IP-адрес прокси, а не твой, т. е. прокси-сервер заменяет твой IP своим собственным.

Если же злоумышленник решит атаковать тебя, то под удар попадет прокси, а не ты. Прокси-сервер, конечно же, защищен лучше, чем ты. Теперь встает вопрос, где же взять тебе прокси-сервер, и главное, чтобы он был анонимным.

На сайте www.proxychecker.ru. Зарегистрировавшись (бесплатно) на нем ты получишь доступ к огромному списку анонимных прокси-серверов (причем практически все прокси

работают, за этим следит их поисковый робот). Также в этом списке указана страна, которой принадлежит прокси и скорость доступа к нему (предпочтение лучше отдавать proxy из какой-нибудь Зимбабвы или Индонезии и т. п., искать тебя будет себе дороже). Сделав выбор прокси-сервера, необходимо к нему подключиться. Для этого правой кнопкой мыши щелкай по значку Internet Explorer, выбирай пункт *Свойства*, далее вкладка *Подключение* > > > *Настройка сети* > > > ставь галочку в пункте *Использовать прокси-сервер*– Адрес: порт. Нажимаешь *ОК* – *применить*. Настройка завершена.

Теперь о недостатках прокси:

1. При желании все равно можно узнать о тебе, надавив на админов прокси-сервера.

2. Некоторые сайты не пустят тебя к себе (поэтому не следует выбирать прокси с очень высокой анонимностью).

В заключение:

Старайся, не реже 1 раза в месяц заходить на http:// www.microsoft.com/rus/, чтобы скачать и установить на своей системе сервисные пакеты и модули обновления.

Заблокируй порты TCP и UDP, указанные в этой главе. Этого будет достаточно, чтобы предотвратить любые попытки удаленного взлома Windows.

Держи открытыми только действительно необходимые порты (21, 25, 80).

Установи самый свежий сервиспак (к примеру SP4).

Во время путешествия в Интернете не запускай ненужных служб, программ (лакомый кусочек для взломщика).

Перед выключением, (перезагрузкой) убедись, что в автозагрузку не прописалось ничего подозрительного. Для этого используй утилиту RegCleaner.

Раз в неделю запускай антивирусного паука. Пусть лучше он просканирует все твои ресурсы в течение часа, чем потом вирус убьет твою машину за 20 минут.

Поставь пароль на BIOS и включи встроенный антивирус. Пароль лучше всего записать.

Если вдруг забыл пароль, не расстраивайся, а лучше делай следующее. Открывай крышку системного блока, далее ты увидишь перед собой системную плату (она самая большая из присутствующих), ищешь на ней батарейку (большая круглая), вытаскиваешь ее и вставляешь снова. Должно сработать. При этом, если тебе не особо понятен термин BIOS, то лучше не использовать этот совет.

Установи на материнской плате переключатель, который запрещает запись во flash bios.

Отключи общий доступ к файлам и принтерам. Это можно сделать, щелкнув на иконке «Мое сетевое окружение» на рабочем столе далее в свойствах найдешь этот пункт.

Кроме вирусов мешать полноценной работе в Сети Интернет, а также угрожать безопасности и «здоровью» твоего компьютера могут внутренние угрозы, приходящие из самой Сети.

Среди внутренних угроз можно выделить несколько наиболее распространенных способов нанесения ущерба:

• неавторизованный доступ в систему (ПК, сервер, БД);

• неавторизованный поиск/просмотр конфиденциальных данных;

• неавторизованное изменение, уничтожение, манипуляции или отказ доступа к информации, принадлежащей компьютерной системе;

• сохранение или обработка конфиденциальной информации в системе, не предназначенной для этого;

• попытки обойти или взломать систему безопасности или аудита без авторизации системного администратора (кроме случаев тестирования системы безопасности или подобного исследования);

• другие нарушения правил и процедур внутренней безопасности сети.

Спам

Спам – ненужная рекламная информация, которая приходит на твой почтовый ящик в Интернете.

Опасность спама беспокоит многих, кто занимается работой в Интернете. И не зря бесспокоятся. Всего за несколько лет спам превратился из легкого раздражающего фактора в одну из самых серьезных угроз информационной безопасности. Непрошеные почтовые сообщения переполняют индивидуальные почтовые ящики и парализуют работу корпоративных серверов. Время, которое сотрудники вынуждены тратить на разбор и чтение спама, постоянно растет – а с ним и финансовые потери компаний (составляющие уже, по разным оценкам, от $50 до $200 в год в расчете на одного сотрудника). Согласись, это немало.

За последние годы было изобретено немало способов борьбы со спамом. К сожалению, спамеры отслеживают действия фильтров и изобретают все новые приемы для их обхода. К тому же нередко фильтрация спама приносит больше вреда, чем пользы: вместе с назойливой рекламой не доходят до адресата и важные деловые или личные сообщения.

Одной из крупнейших компаний, занимающихся разработкой средств борьбы со спамом, является «Лаборатория Касперского».

Принцип ее работы заключается в проверке всей

информации, фильтрации и очистки от разрастающегося мусора. Причем по принципу «не навреди» и значит если ты пользуешься Интернетом с защитой «Касперского», то ты можешь чувствовать себя в относительной безопасности от вирусов и спама.

Что такое блог?

Блог – это твое личное пространство в Интернете, твой собственный мир. Здесь ты можешь создать свой дневник, читать и комментировать дневники других пользователей, принимать участие в виртуальных сообществах и создавать свои.

Для начала нужно зарегистрироваться. Ну а потом можешь общаться с другими «жителями» блогов, искать единомышленников.

Например, можешь стать членом сообщества «Авто и мото», «Спорт», «Знакомство и любовь», «Кино и музыка». У тебя будет возможность делиться мыслями и идеями.

Также в Интернете есть рейтинг блогов: самые читаемые, активные, комментируемые.

Может быть, и твой блог станет одним из популярных!

Словарь компьютерных и Интернет терминов

1. ***IP-Адрес***– это числовое обозначение адреса. Интернет построен так, что каждому имени соответствует числовой адрес. Например: www.ipform.ru имеет адрес 195.2.82.98. Когда ты вводишь имя сайта, то сначала он переводится в IP-Адрес, а за тем, по этому адресу находится машина, на которой расположен сайт с именем, которое ты вводишь. Таким образом, чтобы сайт переехал с одного компьютера на другой (от провайдера к другому провайдеру), достаточно поменять соответствие адреса имени сайта, и весь Интернет будет знать, что сайт переехал на другой компьютер (при этом его имя осталось прежним).

2. ***Co-location***– услуга установки своего компьютера в сеть провайдера. Компьютер при этом физически располагается в помещения провайдера, что дает высокую скорость доступа к нему со стороны Интернета, однако усложняет процесс управления им.

3. ***Dial-up***– подключение к Интернету по коммутируемой линии, т. е. по телефону.

4. ***HTML*** (Hyper Text Markup Language) – язык разметки гипертекста, который понимают браузеры, где создаются страницы сайта.

5. ***WEB-страница*** (ВЕБ-страница) – файл, внутри которого хранится описание отображаемого документа на языке HTML.

6. ***WWW (World Wide Web)*** – всемирная паутина (ВЕБ) – фактически система документов, в которых указано, где можно

найти другой документ. Документ принято называть WEB или HTML страницей.

7. ***Администратор (системный)*** – специалист, обеспечивающий работу сайта, сервера.

8. ***Адрес*** (название сайта, имя) – например: www.ubex.ru, www.newjob.ru.

9. ***База данных***– специальное хранилище данных, которое позволяет хранить большие объемы информации и при этом иметь возможность быстро доставать ту информацию, которая требуется в данный момент. Незаменимый инструмент для создания интерактивных сайтов.

10. ***Блог*** – дневник, который ведется на сайте и доступен всем пользователям.

11. ***Браузер*** – программа для просмотра web-страниц, сайтов (например: Microsoft Internet Explorer, Netscape Navigator, Opera, Lynx)..

12. ***Дизайнер*** – специалист, который придумывает, как должен выглядеть сайт.

13. ***Домен*** (доменное имя) – например: rbc.ru, yahoo.com, ipform.ru.

14. ***Интерактивность*** – возможность диалога между сайтом или веб-страницей и человеком-посетителем. Типичный пример: человек указывает «найти все товары, в названии которых есть слово «роза». После этого получает все товары, которые он хотел найти. То есть человек спросил, сайт ответил.

15. ***Канал*** (Выделенный канал) – абстрактная труба, которой ограничена скорость передачи информации от клиента к серверу. Выделенный канал подразумевает 24-часовое подключение к Интернету.

16. ***Клиент*** – компьютер, отсылающий запросы серверу (обычно один и тот же компьютер в одном случае – сервер, в другом – клиент).

17. ***Менеджер*** – специалист, который управляет сайтом. Таких может быть много. Например: один добавляет новости, другой принимает заказы, третий вносит новые товары.

18. ***Провайдер*** – компания, предоставляющая услуги доступа в Интернет. Способов доступа в Интернет есть много.

19. ***Программист*** – специалист, который добавляет интерактивность в работу WEB-страниц и сайтов.

20. ***Протокол*** – язык общения компьютеров друг с другом.

21. ***Сайт*** – совокупность дизайна, программного обеспечения, базы данных и других элементов, расположенных по определенному адресу, работающих с единой целью и логически являющихся частью одной системы.

22. ***Сервер*** – компьютер, обслуживающий запросы других компьютеров.

23. ***Скрипт*** – любая программа.

24. ***Сопровождение*** (поддержка) – услуга по поддержанию сайта в адекватном состоянии, исправление выявленных ошибок в работе интерактивных разделов, добавление небольших новых способностей. Незаменимая услуга, если твой сайт – интерактивный и ты серьезно к нему относишься, а в твоем штате нет специалиста в данной области.

25. ***Ссылка*** (гиперссылка) – указание в текущем документе на другой документ. Например: накладная ссылается на счет (т. е. имеет ссылку на счет). В веб-страницах ссылки позволяют быстро переходить от одной страницы к другой.

26. ***Трафик*** – количество байт переданное и полученное сайтом, сервером, любым компьютером или устройством в какой-то промежуток времени.

27. ***Хостинг*** – размещение информации заказчика на сервере исполнителя.